

KARLOVA UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

POROVNÁNÍ VOLEJBALU
A BEACHVOLEJBALU JAKO PŘÍBUZNÝCH
SÍŤOVÝCH SPORTOVNÍCH HER

COMPARISON OF VOLLEYBALL AND BEACH VOLLEYBALL AS
A RELATED NET SPORTS

Bakalářská práce

Praha 2013

Autor práce: Helena Vilímková TVS-ZSV

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma Porovnání volejbalu a beachvolejbalu jako příbuzných síťových sportovních her vypracovala samostatně, za použití pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Praze dne:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za trpělivost, odborné vedení a pomoc při psaní bakalářské práce a hráčkám volejbalu a beachvolejbalu, které mi poskytly rozhovor, případně pomoc vyplněním dotazníků.

Abstrakt

Tématem této bakalářské práce je Porovnání volejbalu a beachvolejbalu jako příbuzných síťových sportovních her. Cílem práce je porovnat volejbal a beachvolejbal z pohledu pravidel těchto sportovních her, plánování, přípravy a realizace sportovního tréninku, dále porovnání struktury a systému soutěží ve volejbalu a beachvolejbalu, srovnání délky soutěžního období a zmapování časové a finanční náročnosti obou těchto míčových her. Pro značnou různorodost volejbalových kategorií jsem se ve výzkumné části zaměřila na kategorii žen výkonnostní úrovně. Tato práce by mohla sloužit zájemcům nebo začínajícím hráčům některé z porovnávaných míčových her, nebo komukoli, kdo by chtěl porovnat tyto dva sporty.

KLÍČOVÁ SLOVA

Volejbal, beachvolejbal, herní činnosti, herní kombinace, herní systémy, obsah tréninku.

Abstract

This bachelor thesis deals with a Comparison of volleyball and beach volleyball as a related net sports. The main objective of this work is to compare and contrast volleyball and beach volleyball. First, the two games are compared from the rules point of view. Second, there is compared planning, preparation and execution of the sport training. Furthermore, there is a comparison of the structures and systems of both volleyball and beach volleyball leagues. Finally, there is examined the length of the season and there are also mapped time and financial demands of the two ball games. Due to the huge variety of volleyball categories, I focused on women performance category in my research part. This thesis might be useful to beginners or people interested in the two compared ball games. Last but not least, it might be useful to whoever would like to compare these two sports.

KEY WORDS

Volleyball, beach volleyball, game activities, game combinations, game systems, training content.

Obsah

| | | |
|-----------|--|----|
| 1 | Úvod | 7 |
| 2 | Problémy a cíle práce | 8 |
| 3 | Teoretická část | 9 |
| 3.1 | Historie | 9 |
| 3.1.1 | Historie a vývoj volejbalu..... | 9 |
| 3.1.2 | Historie a vývoj beachvolejbalu | 10 |
| 3.2 | Charakteristika hry | 11 |
| 3.2.1 | Pravidla | 12 |
| 3.2.1.1 | Vybraná pravidla volejbalu..... | 12 |
| 3.2.1.2 | Vybraná pravidla beachvolejbalu | 13 |
| 3.3 | Systematika volejbalu a beachvolejbalu | 15 |
| 3.3.1 | Herní činnosti jednotlivce | 15 |
| 3.3.1.1 | Herní činnosti jednotlivce ve volejbale | 15 |
| 3.3.1.1.1 | Herní činnosti jednotlivce plnicí úkoly útoku | 15 |
| 3.3.1.1.2 | Herní činnosti jednotlivce plnicí úkoly obrany a útoku | 20 |
| 3.3.1.1.3 | Herní činnosti jednotlivce plnicí úkoly obrany | 21 |
| 3.3.1.2 | Herní činnosti jednotlivce v beachvolejbalu | 22 |
| 3.3.1.2.1 | Herní činnosti jednotlivce plnicí úkoly útoku | 22 |
| 3.3.1.2.2 | Herní činnosti jednotlivce plnicí úkoly obrany a útoku | 25 |
| 3.3.1.2.3 | Herní činnosti jednotlivce plnicí úkoly obrany | 26 |
| 3.3.2 | Herní kombinace | 26 |
| 3.3.2.1 | Herní kombinace ve volejbale | 27 |
| 3.3.2.1.1 | Herní kombinace útočné | 27 |
| 3.3.2.1.2 | Herní kombinace obranné i útočné | 28 |
| 3.3.2.1.3 | Herní kombinace obranné | 28 |
| 3.3.2.2 | Herní kombinace v beachvolejbalu..... | 29 |
| 3.3.2.2.1 | Herní kombinace útočné..... | 29 |
| 3.3.2.2.2 | Herní kombinace obranné i útočné | 30 |
| 3.3.2.2.3 | Herní kombinace obranné | 30 |
| 3.3.3 | Herní systémy | 30 |
| 3.3.3.1 | Herní systémy ve volejbale | 30 |
| 3.3.3.2 | Herní systémy v beachvolejbalu | 31 |
| 3.4 | Tréninkový proces ve volejbale | 32 |
| 3.4.1 | Obsah tréninku volejbalu a beachvolejbalu | 32 |
| 3.4.1.1 | Složky sportovního tréninku | 32 |
| 3.4.1.1.1 | Technicko-taktická příprava | 32 |
| 3.4.1.1.2 | Kondiční příprava..... | 32 |
| 3.4.1.1.3 | Psychologická příprava | 33 |
| 3.4.1.1.4 | Regenerace..... | 33 |
| 3.4.1.2 | Metody tréninku | 33 |
| 3.4.1.3 | Tréninkové prostředky | 34 |
| 3.4.2 | Principy tréninku | 34 |
| 3.4.2.1 | Obecné principy tréninku volejbalu..... | 35 |
| 3.4.2.2 | Speciální principy tréninku volejbalu..... | 36 |
| 3.4.3 | Stavba sportovního tréninku | 37 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 3.4.3.1 | Cykly ve sportovním tréninku | 37 |
| 3.4.3.1.1 | Makrocycklus | 38 |
| 3.4.3.1.2 | Mezocycklus..... | 40 |
| 3.4.3.1.3 | Mikrocycklus | 40 |
| 3.5 | Struktura a systém soutěží volejbalu a beachvolejbalu | 41 |
| 3.5.1 | Struktura a systém soutěží volejbalu | 41 |
| 3.5.2 | Struktura a systém soutěží beachvolejbalu | 42 |
| 4 | Hypotézy | 44 |
| 5 | Metody a postup práce | 45 |
| 6 | Výzkumná část – interpretace výzkumu..... | 46 |
| 6.1 | Dotazníky | 46 |
| 6.1.1 | Časová náročnost | 47 |
| 6.1.2 | Rozvržení sezóny | 52 |
| 6.1.3 | Obsah tréninku..... | 54 |
| 6.1.4 | Finanční náročnost | 65 |
| 6.2 | Řízený rozhovor s hráčky..... | 66 |
| 7 | Diskuze..... | 71 |
| 8 | Závěry | 77 |
| 9 | Použitá literatura..... | 79 |
| 10 | Přílohy..... | 81 |

Seznam obrázků

| | | |
|---------|---|----|
| Obr. 1. | Schéma volejbalového hřiště (Nykodým a kol., 2006) | 13 |
| Obr. 2. | Schéma zón volejbalového hřiště | 13 |
| Obr. 3. | Schéma beachvolejbalového hřiště (Nykodým a kol., 2006) | 14 |

Seznam příloh

| | |
|---|----|
| Příloha č.1 - Dotazník pro volejbalisty | 81 |
| Příloha č.2 - Dotazník pro beachvolejbalisty | 84 |
| Příloha č.3 - Otázky pro rozhovor s hráčky volejbalu a beachvolejbalu | 87 |

1 Úvod

Téma Porovnání volejbalu a beachvolejbalu jako příbuzných síťových sportovních her jsem si zvolila z důvodu mého kladného osobního vztahu k oběma těmto míčovým hrám. Šestkovému volejbalu jsem se na střední škole věnovala více než sedm let. Nebyla jsem nikdy příliš vysoká, a proto se mojí specializací stal post nahrávačky. Naše družstvo (moje a mých vrstevnic) se bohužel pomalu rozpadlo s naším odchodem na vysoké školy. V Praze jsem si sama nový oddíl nehledala, ale nikdy mě zcela neopustila myšlenka dále se volejbalu aktivně věnovat. Proto mě oslovila možnost hraní beachvolejbalu, ke kterému mě přivedl kamarád, který sám beachvolejbal trénuje. Myslím si, že tyto dva sporty mají hodně společného, i když se v mnoha ohledech liší. Proto jsem se rozhodla napsat ucelenou práci o porovnání obou těchto míčových her.

2 Problémy a cíle práce

Problémy:

Jaké jsou hlavní rozdíly v pravidlech, které významně ovlivňují charakter hry volejbalu a beachvolejbalu?

Jaké jsou rozdíly a podobnosti ve způsobech realizace herních činností těchto míčových her?

Je podstata trénování ve volejbalu a beachvolejbalu naprosto odlišná nebo naopak v něčem podobná?

Jaká je struktura a systém oficiálních soutěží ve volejbalu a beachvolejbalu?

Je finanční náročnost obou těchto míčových her stejná?

Cílem mé bakalářské práce je porovnat volejbal a beachvolejbal z pohledu pravidel těchto sportovních her, plánování, přípravy a realizace sportovního tréninku, zejména v oblasti tréninkových metod a prostředků, dále porovnání struktury a systému soutěží ve volejbalu a beachvolejbalu, srovnání délky soutěžního období a zmapování časové a finanční náročnosti obou těchto míčových her. Pro značnou různorodost volejbalových kategorií jsem se ve výzkumné části zaměřila na kategorii žen výkonnostní úrovně.

3 Teoretická část

3.1 Historie

3.1.1 Historie a vývoj volejbalu

Základy volejbalu položil gymnaziální učitel William G. Morgan, který v roce 1895 ve městě Holyoke (stát USA Massachusetts) přišel s myšlenkou originálního propojení základních principů tenisu (rozdělení hřiště sítí) a amerického handballu (odběhnutí míče rukama) a vytvořil tím novou rekreační hru pro své žáky. Tuto hru nazval minonette. Rok nato se ujalo označení novináře A.T.Halsteta vycházející z hlavní herní činnosti - odbíjení letícího míče (to volley the ball) rukama (Táborský, 2004).

„Zpočátku neměla hra pevná pravidla týkající se rozměrů hřiště, výšky sítě a počtu hráčů na každé straně, první pravidla byla zveřejněna organizací YMCA v roce 1897 a od té doby se vyvíjela až do dnešní podoby.“ (Císař, 2005, s. 11)

Na náš kontinent se volejbal dostal až v roce 1917. Přinesla ho sem americká armáda bojující na území Francie v první světové válce. Touto dobou se také nezávisle rozšířil do Lotyšska, Estonska a Litvy, kam jej přinesli američtí vystěhovalci. Následně se rozšířil do okolních evropských států (Příbramská a kol., 1989).

Významným propagátorem volejbalu v českých zemích se stal J.A.Pipal, od roku 1919 ředitel pražské pobočky YMCA. V roce 1921 byl ustanoven Český volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS) a roku 1924 proběhlo první mistrovství Československé republiky. Meziválečné období bylo charakteristické značnou organizační roztržičností. Jednotlivé soutěže pořádaly například vysoké školy, dělnické tělovýchovné jednoty, Sokol, ale rovněž trampové. Trampská volejbalová liga se v počátku třicátých let dokonce těšila desetinásobně většímu počtu soutěžících než ČVBS (Táborský, 2004).

Teprve v roce 1946 (tedy až po druhé světové válce) vznikl samostatný český volejbalový svaz a po dohodě se slovenským volejbalovým svazem bylo založeno Československé volejbalové ústředí (Příbramská a kol., 1989).

V roce 1947 v Paříži měla svůj ustanovující kongres Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) - Mezinárodní volejbalová federace s hlavním sídlem ve švýcarském

Lausanne. Členství ve FIVB mělo začátkem roku 2004 celkem 218 národních federací. První MS mužů se konalo v roce 1949 v Praze (na upraveném venkovním tenisovém hřišti), kde naši reprezentanti získali stříbrnou medaili. První MS žen se konalo roku 1952 v Moskvě, kde naše reprezentantky získaly bronzovou medaili. MS dospělých probíhá jednou za čtyři roky, vždy v sudých letech mezi OH. MS mají rovněž kategorie juniorů a juniorek (do 18 let), kadetů a kadetek (do 16 let) ve dvouletých intervalech (Táborský, 2004).

Pro Evropu je vrcholným orgánem Confédération Européenne de Volleyball (CEV). Sdružuje 54 národních organizací. ME jsou pořádána od roku 1948 pro muže a od roku 1949 pro ženy (Táborský, 2004). Mezi olympijské sporty volejbal pronikl roku 1964 v Tokiu (Císař, 2005).

3.1.2 Historie a vývoj beachvolejbalu

„Volejbal dvojic na písčitých plážích se hrál v různých podobách již ve dvacátých letech minulého století na Havajských ostrovech a v kalifornské Santa Monice. v té době však hrající družstvo tvořily trojice nebo čtveřice.“ (Táborský, 2004, s. 84).

První „rete“ (název pro hřiště plážového volejbalu) postavil prof. Zoul Rabell v Brazílii. A první turnaj uspořádaly v roce 1941 na pláži Copacabana noviny „Jornal des Sports“. Silný mediální vliv sportovních novin dopomohl k oficiálnímu vzniku hřišť na plážích Copacabana, Ipanema, Leblan a na mnoho dalších. První týmy vznikaly z hráčů, kteří ve svém volném čase chodili na pláž trénovat a hrát. Největší zásluhy na rozvoji plážového volejbalu měli Brazilci, Američané a Italové. Později se díky popularitě a vhodnému obchodnímu prostředí začaly pořádat finančně dotované turnaje, dokonce i na světové úrovni (Kaplan, Džavoronok, 2001).

V roce 1965 byla v Kalifornii založena místní Asociace plážového volejbalu, která započala sjednocovat pravidla a koordinovat soutěže. První komerčně pojatý turnaj s finanční odměnou pro vítěze se uskutečnil v roce 1974 v San Diegu a v roce 1976 byli v Kalifornii vyhlášeni první neoficiální mistři světa mužů (Táborský, 2004).

První oficiální turnaj pod záštitou FIVB a současně neoficiální MS proběhlo v roce 1987 v Riu de Janeiro. Od této doby spadá oficiálně beachvolejbal pod FIVB a od roku 1989 je zahrnuta v organizační struktuře též Světová rada beachvolejbalu. Téhož roku se poprvé konal mezinárodní okruh v beachvolejbalu s názvem World Series. První soutěže na OH byly zařazeny v Atlantě (USA) v roce 1996. Na OH se kvalifikuje 24 nejlepších mužských a 24

nejlepších ženských párů. První oficiální MS se uskutečnilo roku 1997 v Los Angeles. Nejlepší dvojice z World Tour, která nahradila World Series, každoročně soupeří o titul mistra světa nebo jednou za čtyři roky o titul olympijského vítěze. V Evropě pod záštitou CEV každý rok probíhá European Championship Tour, vrcholící bojem o kontinentálního mistra. První ME mužů se uskutečnilo v roce 1993 (Táborský, 2004).

O vznik prvního „rete“ v ČSFR se velice zasloužil ing. Zdeněk Václavík a další členové volejbalového oddílu Zbrojovky Brno, kteří svépomocí vybudovali dvě písková hřiště v rekreačním areálu střediska Káčata, kde od jara do podzimu hráči Zbrojovky (muži i dorostenci) začali trénovat a hrát. A jako první v republice zde v roce 1987 uspořádali dva celostátní turnaje dvojic (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Asociace beachvolejbalu u nás vznikla v roce 1991 v rámci Českého volejbalového svazu (Táborský, 2004).

První oficiální mistrovství ČR mužů v beachvolejbale proběhlo roku 1993 v Brně a první oficiální mistrovství ČR žen se konalo roku 1994 v Praze (Kaplan, Džavoronok, 2001).

3.2 Charakteristika hry

Volejbal je jednou z nejrozšířenějších sportovních her na světě a svým charakterem se řadí mezi hry kolektivní.

Je to hra, ve které je potřeba hráčské všestrannosti, dobré tělesné kondice a osvojení potřebných schopností a dovedností, zejména technických a taktických. Dané pohybové schopnosti je potřeba rozvíjet rovnoměrně. Využívá se především rychlost spojená s obratností a vytrvalostí a síla horních i dolních končetin.

Velmi charakteristickým znakem hry je psychická náročnost. Pro hráče je důležité udržení koncentrace pozornosti, schopnost koordinace svých psychických procesů a schopnost správného rozhodování v neustále se měnících podmínkách.

Ve hře je potřeba hráčské ukázněnosti, která podporuje hráčovu odpovědnost ke kolektivu, učí důvěře ve vlastní síly, důslednosti, zdravé ctižádosti a podněcuje k bojovnosti a soutěživosti. Koncepce hry je postavena na střídání postu hráčů a na dynamickém pohybu hráčů po hřišti s neustálým střídáním jednotlivých herních činností v útoku i obraně.

Utkání volejbalu je tvořeno jednotlivými sety. Sety utkání se skládají z jednotlivých rozeher, což jsou části utkání, které vždy začínají podáním a jsou ukončeny chybou jednoho družstva (Příbramská a kol., 1989).

Volejbal a beachvolejbal mají v zásadě velmi mnoho společného. Stručná a výstižná charakteristika volejbalu a beachvolejbalu dle Táborského (2004):

- Volejbal: Dvě šestičlenná družstva, každé na své oddělené polovině hřiště, odbíjejí míč přes síť do soupeřova pole tak, aby nemohl být vrácen.
- Beachvolejbal: Hra dvoučlenných družstev na pískovém hřišti, při které se hráči snaží odbít míč na polovinu soupeře tak, aby nemohl být vrácen.

3.2.1 Pravidla

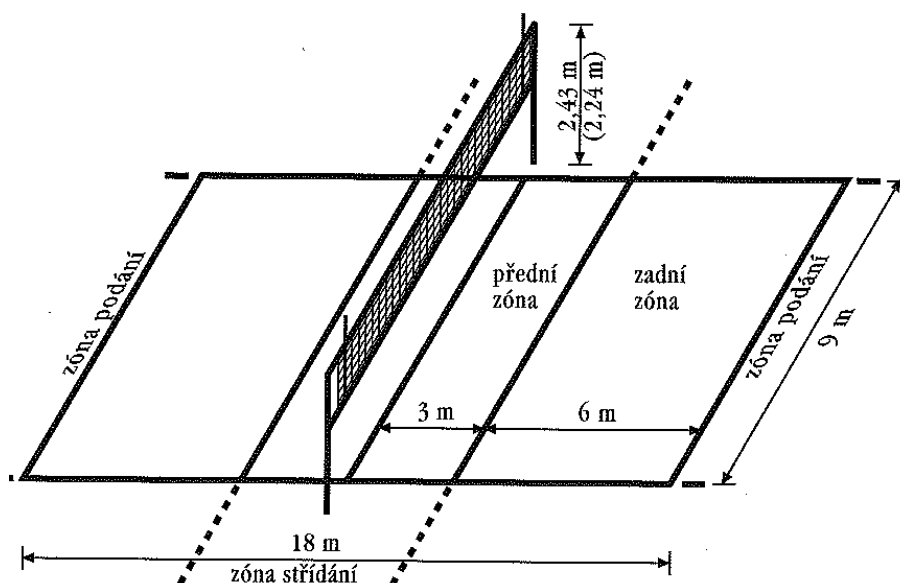
3.2.1.1 Vybraná pravidla volejbalu

Dle Oficiálních pravidel volejbalu 2011-12:

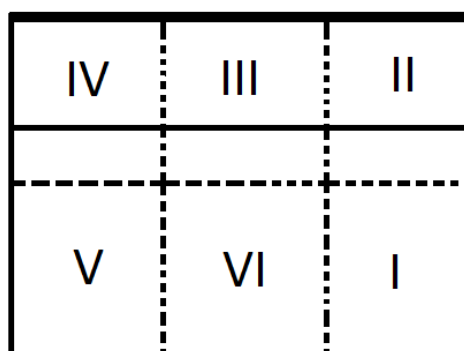
(Dostupné z: http://www.cvf.cz/soubory/11123/Pravidla_2011-12_web.pdf)

1. Hřiště má rozměry 9x18 m. Uprostřed je rozděleno sítí. Povrch musí být plochý, vodorovný a jednolitý.
2. Výška sítě je 243 cm pro muže a 224 cm pro ženy.
3. Míč má po obvodu 66 +- 1cm o hmotnosti 260-280 g. Barva míče může být světlá, nebo kombinací barev povolených FIVB.
4. Družstva jsou dvanáctičlenná. Z toho 6 hráčů v poli a 6 náhradníků. Každé družstvo má možnost uvést na soupisku jednoho specializovaného obranného hráče, tzv. libera.
5. V okamžiku zahájení hry musí hráči obou družstev zaujímat ve svých polích takové postavení, aby každý zadní hráč měl před sebou svého odpovídajícího hráče přední řady a aby prostřední hráči v přední a zadní řadě byli mezi krajními. Toto pravidlo neplatí pro podávajícího.
6. Každé družstvo může v jedné akci odbít míč nejvýše 3x. Dotek na bloku se nepočítá. Míč nesmí být chycen ani hozen. Míč se může dotknout více částí těla, pouze nastanou-li doteky současně. Výjimka: Při prvním odbití míče se míč může dotknout postupně různých částí těla, ale tyto doteky se musí vyskytnout v průběhu jedné akce.

7. Set vyhrává družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů. V případě nerozhodného stavu na sety 2:2 se hraje tie-break do 15 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů.
8. Střídání hráčů může být řádné, nařízené nebo výjimečně mimořádné. Střídání může proběhnout v jednom setu maximálně 6x.
9. Trenér může stát či chodit ve volné zóně před lavičkou svého družstva a vydávat pokyny, ale nesmí zdržovat či rušit utkání.



Obr. 1. Schéma volejbalového hřiště (Nykodým a kol., 2006)



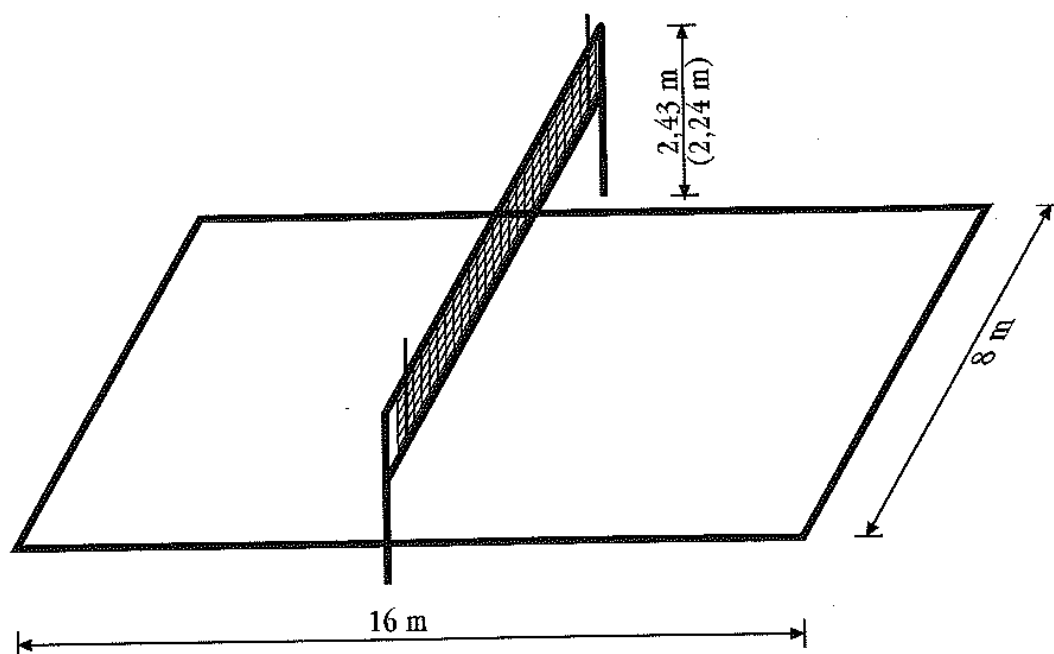
Obr. 2. Schéma zón volejbalového hřiště

3.2.1.2 Vybraná pravidla beachvolejbalu

Dle pravidel zveřejněných na stránkách Českého volejbalového svazu a dle Výkladu pravidel beachvolejbalu 2008 :

(Dostupné z: http://www.cvf.cz/soubory/737/pravidla_beachvolejbal_cestina.pdf;
<http://www.beachvolleyballcz.cz/pravidla.html>)

1. Hřiště má rozměry 8x16 m a je tvořeno obrysovými čarami, volně položenými na písku. Minimální vrstva písku je 30 cm.
2. Výška sítě je 243 cm pro muže a 224 cm pro ženy.
3. Míč musí být kulatý, jasné barvy, vyrobený z pružného materiálu, který nepohlcuje vlhkost. Schválené materiály umělé kůže jsou určeny předpisem FIVB. Obvod je 66-68 cm, hmotnost 260-280 g.
4. Družstvo tvoří pouze 2 hráči.
5. Každé družstvo může v jedné akci odbít míč nejvýše 3x. Blok je považován za první úder. Hráč, který blokoval, může následně ihned odbíjet.
6. Přihrávka obouruč vrchem prsty po podání musí být čistá, při nahrávce je povoleno mírné tažení míče.
7. Utkání se hraje na 2 vítězné sety bez ztrát do 21 bodů bez limitu, v případě nerozhodného stavu na sety 2:2 se hraje tie-break do 15 bodů bez limitu.
8. Střídání hráčů v průběhu jednoho turnaje není možné.
9. Trenér může žádat o oddechové časy, ale nemůže nahlas koučovat při utkání.



Obr. 3. Schéma beachvolejbalového hřiště (Nykodým a kol., 2006)

3.3 Systematika volejbalu a beachvolejbalu

Průběh hry v odbíjené není nahodilý, ale má své zákonitosti. Hra má svůj děj, který je představován snahou družstva o dosažení herního cíle, pomocí neustále se měnících herních úkolů hráčů dle herní situace. Herním cílem družstva rozumíme dosažení předem stanoveného výsledku v utkání a herním úkolem hráče rozumíme úspěšné vyřešení herní situace účelnou herní činností (Kobrlé, 1974).

Herní úkoly jsou řešeny herními činnostmi, jež zahrnují možné jednání hráčů ve hře z hlediska jednotlivců, skupin hráčů i celého družstva. Ty představují obsah volejbalu. Z tohoto hlediska sem patří: herní činnosti jednotlivce (HČJ), herní kombinace (HK) a systémy hry (SH) (Kobrlé, 1974).

3.3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou ustálenými komplexy pohybové činnosti hráče, kterými hráč reaguje na vzniklou herní situaci (Kaplan, Džavoronok, 2001).

Podle Kobrleho (1974) rozlišujeme herní činnosti jednotlivce na útočné, do kterých zahrnujeme podání, přihrávku, nahrávku a útočný úder, a na obranné, do kterých zahrnujeme blokování, vybírání míče a vykrývání. Kaplan a Džavoronok (2001) toto rozdělení upřesňují na:

- a) HČJ plnící převážně úkoly útoku – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder;
- b) HČJ plnící převážně úkoly obrany a útoku – blokování;
- c) HČJ plnící úkoly obrany – vybírání, vykrývání.

3.3.1.1 *Herní činnosti jednotlivce ve volejbale*

3.3.1.1.1 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly útoku

▪ **Podání**

Podání je základní herní činnost jednotlivce, kterou se zahajuje každá rozehra. Je též prvním útokem družstva, proto má za cíl vyvinout tlak na soupeře – znesnadnit mu první přihrávku nebo ještě lépe – získat přímý bod družstva. Podání se skládá z přípravného postoje, nadhození míče, úderu do míče a přesunu k následné činnosti (Císař, 2005).

Z hlediska technické stránky dle Kaplana rozlišujeme:

1. Spodní podání v čelném postoji

- Úder do míče se provádí spodem tzv. volejbalovou špetkou v postavení čelem k síti.
- Využívá se pro nejmladší kategorie, jako průprava k další herní činnosti jednotlivce nebo v rekreačním volejbale. Pro svou malou účinnost však nemá využití ve výkonnostním volejbale.

2. Spodní podání v bočném postoji

- Úder do míče se provádí spodem tzv. volejbalovou špetkou v postavení bokem k síti.
- Bočním úderem se docílí větší vertikální rychlosti a rotace. Ovšem ani tento způsob se ve výkonnostním volejbale běžně nepoužívá.

3. Vrchní podání čelné (z místa či výskoku) – též „tenisové“

- Úder do míče se provádí jednou rukou vrchem nad úrovní hlavy v postavení čelem k síti. Je směřován tak, aby patka dlaně zasáhla míč pod střed ve směru úderu.
- Tento způsob podání je oproti spodním rychlejší. Rychlost rotace míče záleží na razanci dokončovacího úderu a na zaklopení zápěstí.
- Může být dobrou přípravou pro smečářský úder.
- Smečované podání ve výskoku je v současnosti nejvyužívanějším a nejefektivnějším typem podání.

4. Vrchní podání čelné plachtící

- Úder do míče se také provádí jednou rukou vrchem nad úrovní hlavy v postavení čelem k síti. Míč nesmí rotovat, čehož docílíme prudkým úderem vedeným přes střed míče.
- Dráha plachtícího podání je nepravidelná a těžce předvídatelná, tedy se toto podání hůře přijímá.

5. Vrchní podání bočné plachtící

- Úder do míče se provádí jednou rukou vrchem nad úrovní hlavy v postavení bokem k síti. Noha blíže k síti je mírně vytočena vně a pokrčena. Míč nesmí rotovat, čehož docílíme prudkým úderem vedeným přes střed míče.

6. Vrchní podání bočné – estonské

- Hráč stojí v mírném stoji rozkročném bokem k síti. Po nadhozu uklání trup, zapažuje šikmo vzad a pokrčuje nohy. Následně hráč napíná nohy, vzpřimuje trup, rotuje v kyčlích a ramenou.
- Úder do míče se provádí nataženou rukou mírně před pravým (případně levým) ramenem. Je veden otevřenou dlaní pod střední část míče a rychlým zaklopením zápěstí (Kaplan, 1999).

Dále lze dle Kobrleho (1974) podání rozlišit z hlediska taktické stránky:

- a) Podání pomalá – umístěná
- b) Podání prudká – plochá
- c) Podání rotovaná – vysoká, plochá
- d) Podání plachtící – dlouhá

Technické i taktické rozdělení podání se v praxi úzce prolíná a jednotlivé části se kombinují.

Další herní činnosti jednotlivce plnící úkoly útoku je:

▪ **Přihrávka**

Přihrávka je herní činnost jednotlivce, pod kterou rozumíme odbití míče letícího od soupeře na spoluhráče a které má spoluhráči umožnit další zpracování míče. Pojem přihrávka v naší metodice vyjadřuje snahu o rozehrání protiútoku. Pro nouzové zpracování míče po útoku soupeře se používá pojmu vybírání, který bude dále zmíněn v herních činnostech jednotlivce plnících úkoly obrany.

Přihrávka bývá směřována do míst, odkud nahrávač nahrává na útočícího hráče. Tento prostor se obvykle nachází zhruba 3 metry od pravé postranní čáry a 0,5-1 metr od sítě (Císař, 2005).

Dle Kaplana (1999) může být přihrávka prováděna dvěma způsoby:

- 1) *Odbití obouruč spodem - bagr*
- 2) *Odbití obouruč vrchem - prsty*

▪ **Nahrávka**

Nahrávka je herní činnost jednotlivce, která je charakterizována jako odbití míče po přihrávce k vybranému smečáři. Přesnost nahrávky úzce souvisí s kvalitou provedení útočného úderu. Proto je zvládnutí nahrávky jako specializované herní činnosti důležitým předpokladem pro kvalitní úroveň hry celého týmu (Císař, 2005).

Dle Koblého rozeznáváme nahrávku z hlediska techniky:

- 1. Vrchní odbití v postoji před sebe nebo za sebe**
- 2. Spodní odbití obouruč v postoji**
- 3. Odbití vrchem ve výskoku (obouruč nebo jednoruč)**

Tyto nahrávky jsou dále uplatňovány hráči. V šestkovém volejbale se k nahrávce nejčastěji využívá odbití vrchem. Dále z hlediska taktiky rozeznáváme nahrávku:

a) Nahrávače u sítě

- Tato nahrávka je nejsnadnější, je prováděna nahrávačem a směřuje k jednomu ze dvou hráčů přední řady. Nahrávač musí vyhodnotit situaci z hlediska obrany soupeře a podle toho volí smečáře, kterému nahraje.

b) Vbíhajícího nahrávače

- V tomto případě vbíhá nahrávač ze zadní řady (obvykle ze zóny I). Výhodou vbíhané nahrávky je možnost využití všech tří hráčů přední řady k útoku. Útok bývá účinnější, avšak na hráče jsou kladeny vyšší nároky na rychlost a orientaci v dané herní situaci. Při vbíhané nahrávce se často využívá klamného nabíhání některého z útočníků na „rychlík“, které umožní uvolnění druhého smečáře. V tomto případě je důležitá dobrá domluva signálů a souhra nahrávače se smečáři.

c) Nahrávku po náznačném útočném úderu

- Tato nahrávka kteréhokoli hráče přední řady se vyznačuje náznačným útočným úderem ve výskoku, kterým vyláká soupeřův blok a uvolní tím prostor pro spoluhráče u sítě. Předpokladem jejího úspěchu je nízký oblouk, ze kterého spoluhráč útočí dříve, než soupeř stačí přesunout blok.

d) Nahrávku z pole

- Nahrávka z pole se využívá v nouzových situacích a není herní činností záměrnou. Následuje po nepřesné přihrávce či po vybírání míče. Důležité je, aby tato nahrávka byla dostatečně vysoká a směřovala ke smečáři nejlépe úhlopříčně (Kobrlé, 1974).

▪ Útočný úder

Útočný úder je herní činností jednotlivce, která spočívá v odbití míče do soupeřova pole, s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Nejčastěji se provádí jednou rukou ve výskoku. Vlastní pohybová činnost se pak skládá z rozběhu, odrazu, letové fáze, úderu do míče a dopadu (Kaplan, 1999).

Útočný úder bývá nejčastěji třetím odbitím míče. Může být ovšem proveden i prvním nebo druhým odbitím. Tímto úderem končí útočná fáze hry družstva a po ní následuje fáze obranná. Útočník se musí řídit umístěním soupeřova bloku, tělesnou výškou a výškou výskoku soupeřových blokařů (Kobrlé, 1974).

Z hlediska taktiky dle Kobrlého rozeznáváme útočné údery:

- a. Po nahrávce nahrávače u sítě**
- b. Po nahrávce z pole**
- c. Po nahrávce vbíhajícího nahrávače**
- d. Po přihrávce k útoku**
- e. Do míče letícího od soupeře**

Z hlediska techniky Kobrlé uvádí, že se útočné údery při hře vyskytují v těchto variantách:

- ❖ **Smeč** - prudký úder do míče dolů, hraný ve výskoku jednou rukou
- ❖ **Drajv** - prudký úder do míče zezadu s udělením rotace, takže letí prudce plochým obloukem, hraný ve výskoku nebo v postoji
- ❖ **Lob** - lehký úder zespodu letící pomalým obloukem, hraný ve výskoku nebo v postoji
- ❖ **„Ulití“** - lehké odbití prsty jedné či obou rukou přes soupeřův blok, hraný ve výskoku nebo v postoji

- ❖ **Blok s přesahováním** - sražení míče letícího od soupeře přesahujícíma rukama ve výskoku do jeho pole

Jako další varianty uvádí Císař (2005) ještě údery s využitím soupeřových bloků:

- ❖ **Vytření bloků** - úder, při kterém je míč záměrně tlačěn do blokařových rukou a odráží se mimo hřiště
- ❖ **Naražení bloků** - středně silný rovný úder do bloku, kdy se míč odráží zpět do hřiště a po jehož vykrytí (viz kapitola 3.3.1.1.3.) se připraví nový útok

3.3.1.1.2 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany a útoku

▪ **Blokování**

Blokování je herní činnost jednotlivce, při níž hráč brání příslušný prostor nad sítí ve snaze zabránit přeletu míče do vlastního pole, srazit míč do pole soupeře, odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole nebo zajistit určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře (Kaplan, 1999).

Předpoklady úspěšného bloku jsou čtení herní situace, rychlý přesun do místa blokování, vysoký výskok a jeho správné načasování, vhodné nastavení rukou a práce rukou nad sítí (Císař, 2005).

Z hlediska taktiky dle Koblého se při hře rozeznává:

- 1) **Jednoblok**
- 2) **Účast na dvojbloku nebo trojbloku**
- 3) **Neblokování**

Z technického hlediska se jednoblok provádí výskokem se vzpaženými rukama na místě nebo po pohybu vpravo nebo vlevo stranou, s přesahováním či bez. Účast na dvojbloku se provádí obdobně ve spolupráci s jedním nebo dvěma spoluhráči. Neblokování se provádí odstoupením nebo otočením od sítě v případě, že protihráč má nevýhodné podmínky pro prudkou smet (Koblé, 1974).

3.3.1.1.3 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany

▪ **Vybírání**

Vybírání je obranná herní činnost jednotlivce, kterou je nutno chápat jako nouzovou, s cílem udržení míče ve hře. Vybírání se ve hře vyskytuje tím častěji, čím má soupeř překvapivější útok a vlastní družstvo slabší obranu na síti. Oproti tomu čím dokonalejší je souhra všech obranných řad při obraně, tím častěji může docházet k přihrávání místo k vybírání (Kobrlé, 1974).

Z hlediska taktiky dle Příbramské a kol. (1989) rozeznáváme:

a. Vybírání míče letícího od soupeře

- Jedná se o první odbití míče se snahou udržení míče ve hře, aby družstvo mohlo přejít do útoku nahrávkou, případně až útočným úderem. Může následovat po podání, útočném úderu, ulití nebo po nouzovém odbití přes síť.

b. Vybírání odražených míčů

- Jedná se převážně o druhé nebo třetí odbití, které může následovat po nepřesné přihrávce či nahrávce, po míči vybraném spoluhráčem v poli, po míči odraženém od sítě nebo od vlastních či soupeřových bloků (Příbramská a kol, 1989).

Toto vybírání z hlediska taktiky se řeší pomocí využití vhodných technických úderů, které se dále dle Příbramské a kol.(1989) dělí na odbíjení:

- 1) **Obouruč vrchem v pádu vzad**
- 2) **Obouruč vrchem v pádu stranou**
- 3) **Jednoruč spodem v postoji, v pádu stranou či vpřed**
- 4) **Obouruč spodem**
- 5) **Obouruč spodem v pádu stranou**
- 6) **Jiným způsobem**

▪ **Vykrývání**

Vykrývání je obranná herní činnost jednotlivce, kterou rozumíme účelné postavení hráče v obraně, zaměřené na obsazení volných prostor v poli v souvislosti s danou herní situací. Je to herní činnost velmi důležitá pro psychickou podporu hráčů. Je-li prováděna důsledně, zabraňuje zbytečným bodovým ztrátám (Kobrlé, 1974).

Z hlediska taktiky rozeznává Kobrle vykrývání:

- a) Bloku**
- b) Přímou útočícího spoluhráče**
- c) Spoluhráče odbíjejícího obtížný míč**
- d) Uvolněného prostoru ve vlastním poli**

Při vykrývání se z hlediska techniky využívá pohybu za blok nebo pohybu za přímou útočícího spoluhráče, který je zakončen nízkým střehem. Dále pak je potřeba zvýšené pozornosti hráče, případně jeho pohyb ke spoluhráči, odbíjejícímu obtížný míč (Kobrle, 1974).

3.3.1.2 Herní činnosti jednotlivce v beachvolejbalu

Herní činnosti jednotlivce v beachvolejbalu jsou v principu velmi obdobné jako ve volejbalu šestkovém, které jsou podrobně rozepisovány v kapitole 3.3.1.1. Proto se v této kapitole budu snažit zaměřit převážně na odlišnosti jednotlivých herních činností jednotlivce.

3.3.1.2.1 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly útoku

▪ Podání

Vzhledem k velikosti hřiště plážového volejbalu, které vykrývají jen dva hráči, je možnost získání bodu z podání větší než u šestkového volejbalu. Rozhodující faktory pro účinnost podání jsou, rychlost, rotace, dráha letu míče, směr umístění míče, klimatické a povětrnostní podmínky (Buchtel a kol., 2006). V plážovém volejbalu se mohou využívat všechny typy podání jako ve volejbalu šestkovém (Vlach, 1997).

Mezi používané druhy podání v beachvolejbalu Buchtel a kol. uvádí :

1. Spodní podání v čelném postoji

Technika spodního podání je velmi podobná. Můžeme najít určité odlišnosti v zasažení míče (dlaňovou částí ruky a prsty či pěstičku).

2. Vrchní podání čelné prudké

3. Vrchní podání čelné plachtící

4. Smečované podání prudké ve výskoku

5. Podání ve výskoku plachtící

Ani tyto čtyři druhy podání se, kromě rychlosti, významně neliší od volejbalového provedení.

6. Sky ball

Sky ball je specifickým typem podání v beachvolejbalu. Základní postavení je bokem k síti. Míč je zasahován spodním úderem, který uděluje míči rotaci. Po odbití je trajektorie letu ovlivněna větrem. Míč by měl letět tak vysoko, jak jen umožní hráčovy dovednosti a síla větru (Buchtel a kol., 2006).

▪ Příhrávka

Příhrávka je prvním odbitím míče a základem pro založení akce útočné. Vzhledem k písčitému podkladu je důležité, aby byla prováděna přesně. Ve vrcholovém či výkonnostním volejbalu převládá příhrávka odbitím obouruč spodem (bagrem) - z důvodů přísného posuzování čistoty odbití obouruč vrchem prsty (Vlach, 1997).

Mezi další příhrávky používané v beachvolejbalu se řadí:

1) Příhrávka obouruč vrchem – kaplička

Postoj vychází z nízkého volejbalového střehu. Před odbitím míče hráč rychle zvedá paže pohybem v ramenních kloubech. A v mírném ohnutí předloktí spojí nad hlavou dlaně prsty do sebe. Míč je odbíjen vnějšími hranami dlaní nebo těsně pod nimi pohybem předloktí vpřed (Kaplan, Džavoronok, 2001)

2) Příhrávka jednoruč vrchem – orel, dráp

„Hráč stojí na zemi nebo ve výskoku. Nataženou rukou (pravou nebo levou) vytaženou z ramene odbíjí míč. Prsty jsou pokrčené, ale pevné, aby se míč mohl odrazit. Toto zpracování míče se vyskytuje pouze na vyšší úrovni a je velice esteticky působivé pro diváky.“ (Kaplan, Džavoronok, 2001, s. 34)

▪ Nahrávka

Nahrávka je druhým odbitím míče umožňující následné provedení útočného úderu. Přibližně 90% nahrávek v beachvolejbalu je prováděno čelně. V plážovém volejbalu neexistuje specializace nahrávače. Vždy nahrává hráč, který zrovna nepřijímá, a tyto pozice se střídají. Častěji než v šestkovém volejbalu využívají beachvolejbalisté nahrávky z nestandardních poloh a pozic (Buchtel a kol., 2006).

Mezi používané druhy nahrávek v beachvolejbalu mimo nahrávek obouruč vrchem prsty před sebe nebo za sebe Kaplan a Džavoronok uvádí:

1. Nahrávka z nízkého střehu čelně

- Kolena jsou téměř úplně ohnutá. Hýždě jsou těsně nad patou zadní nohy. Pohyb je zahajován napínáním zadní nohy a zvedáním těla s napínáním paží po směru míče.

2. Nahrávka z podřepu stranou

- Po nízké přihrávce hráč provádí dlouhý úkrok stranou k míči. Těžiště se posouvá nad vykročenou nohu. Trup je ve svislé poloze. Pohyb vychází z předsunuté nohy.

3. Nahrávka v pádu vzad (tzv.kolíbka)

- Je-li hráč nízkou přihrávkou nucen zaujmout pozici pod míčem, snižuje těžiště a přenáší váhu na zadní nohu. Hráč se musí dostat obličejem pod míč. Napínáním paží odbíjí míč, dosedá blízko za paty a valivým pohybem na záda - kolíbka. Pomocí švihů natažené nohy se vyhoupne zpět na skrčenou nohu do původního směru.

4. Nahrávka v pádu stranou

- Nahrávka v pádu stranou se provádí, směruje-li nízká přihrávka stranou od ramene nahrávače. Hráč se dlouhým úkrokem stranou dostane do podřepu stranou. Hmotnost těla je nad patou pokrčené nohy. Je možno nahrát z této pozice. Při větší vzdálenosti míče se provádí pád stranou, při kterém hráč nahrává. Po odbití následuje plynulý pád stranou až na hranu ramen a zpět.

5. Nahrávka obouruč spodem (bagrem) před sebe, stranou a za sebe

- Využívá se po méně přesné přihrávce. Při nahrávce se klade důraz na správné nastavení paží, které zaručí přesný směr nahrávky (Kaplan, Džavoronok, 2001).

▪ **Útočný úder**

Útočný úder v beachvolejbalu je, stejně jako v šestkovém volejbalu (viz kapitola 3.3.1.1.1.), záměrné odbití míče hráčem do pole soupeře, zpravidla jednoruč ve výskoku u sítě, s cílem získání bodového zisku. Způsob provedení může být spíše silový (tvrdé smeče)

nebo spíše technicko-taktický. Při odrazu musí hráč vyvinout mnohonásobně vyšší dynamickou sílu dolních končetin. Měkký povrch snižující výšku výskoku a rychlost pohybu a okolní podmínky zvyšují roli využití technicko-taktických úderů, k čemuž se připojuje navíc fakt, že hráč beachvolejbalu útočí maximálně proti jednobloku. V beachvolejbalu není povoleno klasické ulití prsty (Buchtel a kol., 2006).

Mezi nejčastěji používané útočné údery Kaplan a Džavoronok uvádí:

- Smeč pevně sevřenou rukou - špetkou (silový úder)
- Draž s horní rotací - pomalejší úder směřující do zadní části hřiště
- Lob s uvolněným zápěstím - lehký úder dlaní a pohybem zápěstí, těsně za síť
- Lob posledními dvěma články prstů - dráp - používá se při nahrávce blízko k síti, kdy se již není možné vyhnout bloku soupeře. Hráč těsně před kontaktem s míčem zpomalí švih paže, pokrčí a zpevní klouby ukazováčku a prostředníčku a jimi míč odbíjí.

Pro zpomalené útoky se v beachvolejbalu používá výraz „shot“. Tyto údery jsou charakteristické viditelným švihovým pohybem paže jako při smeči (Kaplan, Džavoronok, 2001).

3.3.1.2.2 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany a útoku

▪ **Blokování**

Blokování má v plážovém volejbalu stejné úkoly a cíle jako ve volejbalu šestkovém (viz kapitola 3.3.1.1.2.). Protože družstvo tvoří dva hráči, vyskytuje se ve hře maximálně jednoblok. Druhý hráč zajišťuje obranu v poli. O tom, který hráč bude blokovat, většinou rozhoduje postavení hráčů na hřišti, lepší výškové vybavení nebo specializace hráče. Hráči mají mezi sebou domluvenou signalizaci. Blokující hráč se rozhodne, kterou část pole bude blokovat a pomocí prstové signalizace to sdělí svému spoluhráči. Tato signalizace je důležitá pro postavení účinné obrany. Někdy hráči do hry zařazují tzv. falešný blok, kdy blokař naznačí výskok na blok a okamžitě ustupuje do pole (Buchtel a kol., 2006). Blok se v beachvolejbalu počítá jako první úder, proto jsou nadražené míče dále co nejrychleji směřovány k síti a následnému zakončení (Kaplan, Džavoronok, 2001).

3.3.1.2.3 Herní činnosti jednotlivce plnící úkoly obrany

▪ **Vybírání**

„Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoli způsobem v rámci pravidel za účelem udržení ve hře. Plážový volejbal plní tribuny stadionů také proto, že při hře dochází k mnoha zajímavým výměnám, zpracování tvrdých smečů a vybírání zdánlivě nechyvatelných míčů. Vybírání je prováděno velice často v pádu. Používá se pádu vpřed i pádu stranou a při dlouhých míčích i pádu vzad.“ (Kaplan, Džavoronok, 2001, s. 52)

Kromě vybírání míčů v pádu hráči mohou používat jakýkoli jiný způsob vybírání (viz kapitola 3.3.1.1.3.). Při vybírání je dokonce povoleno nečisté odbití, pokud dráha míče po útoku směřuje shora dolů, nebo pokud je zpracovaný míč vybrán reflexivně. Při vybírání je v beachvolejbalu určitou výhodou povrch hřiště. Písek sice znesnadňuje pohyb po hřišti, klade velké nároky na obratnost, koordinaci vlastního těla a na fyzickou kondici, ale dopad do něj není tak bolestivý jako na palubovku či antuku. Proto si hráči často dovolují riskantnější zákroky (Buchtel a kol., 2006).

▪ **Vykrývání**

Vykrývání v plážovém volejbalu má stejnou podstatu jako ve volejbalu šestkovém (viz kapitola 3.3.1.1.3.) Jeho provedení je přizpůsobeno podmínkám.

3.3.2 Herní kombinace

Základní strukturální charakteristika hry spočívá ve střídání obranně-útočných činností. Důsledkem je množství proměnlivých herních situací (Kaplan, 1999). Herní kombinace představuje spolupráci dvou a více hráčů při řešení vzniklé herní situace. Celá hra je vlastně složena ze střídání a prolínání se herních kombinací. Z hlediska herních úkolů družstva se rozlišují herní kombinace na útočné a obranné (Koberle, 1974). Kaplan a Džavoronok (2001) pak herní kombinace rozlišují na útočné, útočně-obranné a obranné.

3.3.2.1 Herní kombinace ve volejbalu

3.3.2.1.1 Herní kombinace útočné

Kaplan dále rozděluje:

❖ Herní kombinace útočné bez signálu

1. S nahrávačem přední řady

Tyto kombinace začínají přihrávkou k síti na nahrávače, od kterého směřuje nahrávka k jednomu ze dvou smečujících hráčů, který kombinaci zakončuje útočným úderem. Nahrávka je vysoká a průhledná.

2. S vbíhajícím nahrávačem

Pravidla dovolují hráčům po úderu podávajícího hráče do míče změnit místo. Toto umožňuje vbíhání hráče zadní řady k síti, odkud nahrává. Výhodou je možnost využití k útoku všech tří hráčů přední řady. Zadní hráč vbíhá k síti do prostoru mezi zóny II a III. Tyto kombinace jsou obtížnější a kladou vyšší nároky na kvalitu nahrávače.

3. S útokem po nahrávce z pole

Kombinace s nahrávkou z pole se využívají po nepřesné přihrávce mimo prostor nahrávače. Hráč, který je k míči nejbližší, nahrává nejlépe vysokým obloukem úhlopříčně k síti, kde je kombinace zakončena útočným úderem.

4. S útokem po přihrávce

Tyto kombinace se využívají po lehkých míčích od soupeře. Hráč přihrává dlouhým vysokým obloukem k síti. Hráč přední řady může z přihrávky útočit nebo nahrát spoluhráči k útoku. Útok po přihrávce využívají nejčastěji nahrávači – naznačí nahrávku ve výskoku a potom smečují nebo ulívají (Kaplan, 1999).

❖ Herní kombinace útočné na signál - jednoduché

5. Útok po krátké, rychlé nahrávce - tzv. rychlík

Rychlík se provádí po nízké nahrávce před sebe i za sebe. Vyžaduje (sejně jako další následující útočné kombinace) správný odraz, přesnou nahrávku a dostatečně vysoký výskok.

6. Útok po vystřelené nahrávce

Vystřelená nahrávka se provádí v krátkém či dlouhém provedení. Míč je zasahován na vzestupné dráze letu. Kratší provedení nahrávky směřuje do vzdálenosti 2-4 m, delší směřuje podle herní situace na vzdálenost 6 m i více.

7. Útok po rychlé nahrávce s oběhnutím nahrávače

Hráč ze zóny II současně s nahrávkou obíhá nahrávače a útočí před nahrávačem v zóně III. Nebo naopak současně s nahrávkou vybíhá ze zóny III, obíhá nahrávače a útočí za nahrávačem v zóně II.

❖ Herní kombinace útočné na signál – složité

Složité signály jsou nejčastěji založeny na spolupráci nahrávače s více hráči. Tyto útočné kombinace se vyznačují velkým množstvím variant. Používají se bez křížení útočníků, s křížením útočníků nebo útočníků v tandemu (tzn. 2 za sebou) (Kaplan, 1999).

3.3.2.1.2 Herní kombinace obranné i útočné

Příbramská a kol. mezi herní kombinace plnící úkoly obrany i útoku uvádí:

1) Herní kombinace s vyčkávacím postavením 3-3

Jedná se o optimální rozestavení hráčů v poli. Používá se po vlastním podání nebo po jinak odbitém míči k soupeři, kdy přední řada hráčů stojí 1 m od sítě a krajní hráči 1 m od postranní čáry. Zadní řada je postavena cca 2,5 – 3 m od koncové čáry. Toto postavení je výhodné pro rychlou organizaci obrany.

2) Herní kombinace družstva při podání soupeře

Tyto herní kombinace jsou charakteristické vhodným rozestavením hráčů pro příjem podání a následné zahájení útoku (Příbramská a kol., 1989).

3.3.2.1.3 Herní kombinace obranné

Činnosti hráčů s úkolem zabránit dopadu míče na vlastní polovinu hřiště. Zahrnují vykrývání vlastního útočícího spoluhráče nebo postavení proti útočnému úderu soupeře (Příbramská a kol., 1989).

Kaplan rozlišuje tyto obranné kombinace:

- 1. Obranné kombinace s postavením při vykrývání vlastního smečáře dvěma nebo třemi hráči**
- 2. Obranné kombinace s postavením proti útoku soupeře**

Kombinace proti útoku soupeře se pak vyskytují v různých variacích. Existují kombinace bez bloku, s jednoblokem, s dvojblokem a s trojblokem (Kaplan, 1999).

3.3.2.2 Herní kombinace v beachvolejbalu

3.3.2.2.1 Herní kombinace útočné

V beachvolejbalu lze realizovat mnohem méně útočných herních kombinací než ve volejbalu šestkovém. Hlavním důvodem je to, že neexistuje stabilní nahrávač a že hráči do poslední chvíle neví, který z nich bude nahrávat či přihrávat (Buchtel a kol., 2006).

Kaplan a Džavoronok. uvádí útočné herní kombinace:

❖ S nahrávačem nepřihrávajícím míč letící od soupeře

- Patří mezi časté útočné kombinace. Používají se po podání soupeře, po obranném zákroku soupeře nebo po lehce odbitém míči soupeře „zadarmo“. Přihrávka nemusí být vždy přesná. Nahrávka bývá vyšší a delší a soupeř tak má možnost dobře zorganizovat obranu.

❖ S přihrávkou k útoku („na druhou“)

- Tyto herní kombinace se používají po lehce zpracovatelných míčích od soupeře. Přijímající hráč ihned přihrává vysokým obloukem k síti, odkud spoluhráč útočí. Výhodou je překvapivé provedení útočného úderu. Hráč na síti nemusí vždy smečovat, ale může podle herní situace nahrát svému spoluhráči. Pro soupeře je pak obtížnější zajištění obrany.

❖ S nahrávkou z pole

- Používají se při míči tečovaném vlastním blokem. Hráč druhým úderem nahrává k síti (nejlépe do zóny III), kde je kombinace zakončena útočným úderem.

❖ Po nahrávce na jednoduchý signál

- Tyto herní kombinace jsou založeny na přesně domluvené nahrávce. Vyžadují maximální fyzické úsilí a vysokou úroveň technicko-taktických dovedností,

proto se v beachvolejbalu vyskytují ojediněle. Útok bývá rychlý a překvapivý (Kaplan, Džavoronok, 2001).

3.3.2.2.2 Herní kombinace obranné i útočné

Tyto herní kombinace mají za úkol vytvořit co nejlepší podmínky pro přechod z obrany do útoku a naopak. V beachvolejbalu se jako obranně-útočná kombinace používá:

a) vyčkávací postavení – vycházející ze specializace a výkonnostní úrovně hráčů. V plážovém volejbalu se používají dva druhy (1-1, 0-2).

b) postavení při podání soupeře – hráči stojí přibližně v jedné rovině 2-3 m od sebe, ve vzdálenosti cca 6m od sítě. Ideálně každý z hráčů vykryvá svou polovinu hřiště (Buchtel a kol., 2006).

3.3.2.2.3 Herní kombinace obranné

Herní kombinace obranné Kaplan a Džavoronok rozdělují na:

1. Herní kombinace obranné bez bloku

- Vyskytují se po lehkých či nouzově odbitých míčích soupeřem či u hráčů nižší výkonnostní úrovně. Hráči jsou ve vyčkávacím postavení a odstoupeni od sítě.

2. Herní kombinace obranné s blokem

- Jedná se o nejčastější obranné herní kombinace. Hráči spolu navzájem komunikují a signalizují si. Spolupráce blokaře s polařem je podmínkou k úspěšnému zvládnutí kombinace (Kaplan, Džavoronok, 2001).

3.3.3 Herní systémy

Systémem hry rozumíme organizaci činností hráčů zaměřenou na splnění úkolů obrany a útoku v průběhu utkání (Příbramská a kol., 1989). Jednotlivé herní systémy jsou určeny rozmístěním a počtem specializovaných hráčů. Využívání daného systému je podmíněno herní úrovní hráčů. S vyšší úrovní družstva se zvyšuje i počet zařazovaných herních kombinací a dochází k využívání náročnějších herních systémů v utkání (Koberle, 1974).

3.3.3.1 Herní systémy ve volejbalu

Herní systémy využívají specializace hráčů volejbalu. Mezi specializované posty patří nahrávač, blokař, smečář (útočící hráč), univerzál a libero (Císař, 2005). Specializovaní hráči

hrají vždy ve svých příslušných zónách. U sítě: Nahrávač případně univerzál v zóně II, blokař v zóně III a smečář v zóně IV. V zadní části hřiště: nahrávač a univerzál v zóně I, blokař a smečář v zóně V nebo VI. Hráči si přebíhají na svá místa po míčích odbitých k soupeři (Kaplan, 1999).

Kaplan (1999) uvádí dělení herních systémů ve volejbale v zásadě dle počtu nahrávačů:

- ***Každý přední střední hráč nahrávačem (0-6)***
- ***Se třemi nahrávači (3-3)***
- ***Se dvěma nahrávači (4-2)***
- ***S jedním nahrávačem (5-1)***

3.3.3.2 Herní systémy v beachvolejbalu

Herní systémy v beachvolejbalu vycházejí ze složení dvojice. Optimální by bylo, kdyby oba hráči dokonale zvládali všechny herní činnosti (Buchtel a kol., 2006). Pokud tomu tak není, bývá využívána určitá specializace hráčů. Složení družstva pak dle Kaplana a Džavoronoka může být následující:

1. Blokař – polař

V tomto složení se blokař přemísťuje co nejrychleji k síti a polař vykrývá zbytek pole. Nevýhodou jsou přesuny blokaře na síť po vlastním podání (větší fyzická náročnost přesunu – slabší podání).

2. Blokař – blokař

Výhodou je předpoklad dobré obrany na síti a možnost pravidelného střídání na bloku. Nevýhodou pak může být menší obratnost v poli.

3. Polař (smečář) – polař (smečář)

Hráči jsou pohybliví a hbití. Mají dobrou obranu v poli. Mohou se střídát na bloku i v poli. Mají ovšem slabší obranu na síti (Kaplan, Džavoronok, 2001).

3.4 Tréninkový proces ve volejbalu

3.4.1 Obsah tréninku volejbalu a beachvolejbalu

Tréninkem rozumíme záměrně realizované pohybové i mentální procesy. Obsahem sportovního tréninku rozumíme to, co musí být vykonáno, aby byly naplněny úkoly tréninku a byl dosažen jeho cíl. Takto formulovaný obsah vlastně zahrnuje širší dílčí úkoly, které jsou v rámci tréninku realizovány. Z tohoto hlediska tedy rozeznáváme čtyři složky sportovního tréninku, které vytvářejí nezbytné podněty a prostředí pro požadované adaptační změny hráčů a které se navzájem prolínají (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

3.4.1.1 Složky sportovního tréninku

3.4.1.1.1 Technicko-taktická příprava

Technický a taktický rozvoj spolu úzce souvisí. Řídící role centrálního nervového systému se projevuje jako taktická stránka v herních činnostech jednotlivce i v herních kombinacích. Z taktické stránky je důležité vnímání a analýza neustále se měnících herních situací, výběr konkrétní herní činnosti jednotlivce - současně s týmovou volbou herní kombinace a volba vhodného způsobu provedení vybrané herní činnosti. V závislosti na těchto aspektech dochází k vlastní realizaci příslušných pohybů, což je nazýváno technickou stránkou (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Úkolem technické přípravy je rozvoj koordinačních schopností, osvojování sportovních dovedností a jejich stabilizace a zdokonalování sportovních dovedností v podmínkách soutěží.

Úkolem taktické přípravy je osvojování taktických vědomostí, osvojování a zdokonalování variant řešení, rozvoj schopností výběru optimální varianty řešení soutěžní situace, rozvoj tvůrčích schopností a rozvoj taktického myšlení v rámci plánů vyššího řádu (Perič, Dovalil, 2010).

3.4.1.1.2 Kondiční příprava

K rozvoji kondice dochází pomocí rozvoje pohybových schopností. Mezi hlavní pohybové schopnosti řadíme schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Úkolem kondiční přípravy je zdokonalování všestranných pohybových schopností, rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a rozvoj pohybových schopností na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů. (Perič, Dovalil, 2010).

3.4.1.1.3 Psychologická příprava

Charakteristickým znakem všech síťových sportovních her je to, že hráči bojují nejen proti soupeři, ale i sami proti své psychice. Důležité je dosáhnout v utkání takového psychického stavu hráčů, který umožní realizaci jejich schopností a naučených dovedností (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Velký vliv na výkon hráče má motivace, která se vysvětluje jako podněcující příčina chování. Je známo, že motivace velmi nízká stejně jako motivace příliš vysoká vedou obvykle k relativně nižšímu výkonu (Jansa a kol., 2007).

Mezi úkoly psychologické přípravy patří rozvoj výkonové motivace, regulace emočních procesů, vytváření vědomostního základu uvědomělého jednání a formování osobnosti sportovce (Perič, Dovalil, 2010).

3.4.1.1.4 Regenerace

V současné době hraje regenerace ve volejbalu na vrcholové či výkonnostní úrovni stále větší roli. K adaptaci na podněty nedochází v průběhu činnosti, ale vždy až následně – při odpočinku. Regenerace je primárně vnořena do vlastního procesu tréninku, a to mechanismem střídání intervalů zatížení a odpočinku. Sekundárně pak je zabezpečována speciálními procedurami zařazovanými do tréninkové jednotky nebo mimo ní (Volleyball academy. [on-line].[cit. 2013-03-18]. Dostupné z: <http://www.hanikvolleyball.cz/>).

3.4.1.2 Metody tréninku

„Tréninkové metody představují vlastně jakési algoritmy – tedy postupy, definující přesně krok za krokem, jak jsou v tréninku jednotlivé tréninkové podněty (zvláště tělesná cvičení) aplikovány.

Jsou určené buď čistě (nebo alespoň převážně) pro práci v jedné jediné složce obsahu tréninku, resp. pro aplikaci jednoho (nebo jedné skupiny) tréninkových podnětů nebo

naopak mohou sloužit univerzálněji pro zařazování více tréninkových podnětů z různých obsahových složek.“ (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, s. 28)

Metody využívané pro rozvoj jednotlivých složek tréninku (viz kapitola 3.4.1.1.) jsou velice různorodé, často specifické a musí se přizpůsobit daným úkolům a cílům (Mlateček, 1970).

3.4.1.3 Tréninkové prostředky

Mezi tréninkové prostředky zahrnujeme veškeré podněty, které zprostředkovávají trénink nebo se jakkoli podílejí na jeho ovlivňování. Mezi hlavní a nejdůležitější tréninkové prostředky patří **tělesná cvičení** jakožto základ. K dalším tréninkovým prostředkům patří např.:

- **Náčiní** - míč
- **Zařízení** – hala, vybavení
- **Zotavné a podpůrné prostředky** – sauna, masáže
- **Audiovizuální prostředky** – kamera
- **Psychologické prostředky** – autogenní trénink, imaginace

(Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011)

Prostředky tělesné přípravy se pak dělí na všeobecné a speciální. Všeobecné prostředky tělesné přípravy se využívají pro nespecifický trénink – využívají se pro všeobecný rozvoj sportovních dovedností (např. prostředky gymnastiky, lehké atletiky, sportovních her, atd.) (Mlateček, 1970). Mají za úkol vytvořit základnu pro speciální rozvoj (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Prostředky speciální tělesné přípravy se využívají pro specifický trénink, vycházející z potřeb dané specializace (např. prostředky k rozvoji silových vlastností, rychlostních vlastností a obratnosti, vytrvalosti nebo průpravné hry) (Mlateček, 1970).

3.4.2 Principy tréninku

Trénink volejbalu popřípadě beachvolejbalu je adaptační psychofyzilogický proces. Řídí se řadou zákonitostí, pouček a zkušeností. Vyvinula se řada principů, které poskytují návody, jak v tréninku nebo v jeho některých situacích postupovat, aby bylo dosaženo požadovaných

odpovědí organismu hráčů a jejich postupné adaptace. Rozlišujeme obecné a speciální principy tréninku (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

3.4.2.1 Obecné principy tréninku volejbalu

Mezi obecné principy tréninku volejbalu Buchtel, Ejem a Vorálek zařazují princip:

▪ Motivace

Motivací je myšlen souhrn činitelů, který hráče i ostatní členy týmů aktivizuje, podněcuje nebo naopak brzdí a tlumí. Vhodná motivace je nezbytná u hráčů, ale i u trenérů, rozhodčích, rodičů či sponzorů.

▪ Vytvoření představy o tréninkovém úkolu

Podstata významu tohoto principu je ukotvena v základu pohybové činnosti. Pro realizaci jakéhokoli pohybu je potřeba nejprve v motorickém centru v mozku vytvořit jeho představu, podle ní motorický program, jehož uskutečněním dojde k samotné realizaci pohybu. Pro správnou realizaci pohybu musí být představa dostatečně přesná. Proto k vytváření představy o pohybu používáme vysvětlení, názorné ukázky (zkušenější osobou či použitím audiovizuálních prostředků), vysvětlení a realizací pohybu ve zlehčených podmínkách, pasivní realizací pohybu s dopomocí nebo kombinací výše uvedených postupů.

▪ Znalost výsledků – zpětná vazba

Důležitým principem je výsledek nebo hodnocení tréninkových či soutěžních činností. Pomocí hodnocení a zpětné vazby můžeme dále ovlivňovat a zlepšovat své výkony.

▪ Opakování – počet pokusů

Opakováním dochází k automatizaci příslušných pohybů. Žádoucí je co největší počet správných a co nejmenší počet chybných pokusů. Po úspěšném zvládnutí správného provedení základního pohybu se pohyb opakuje v různých podmínkách a dále pak v kombinaci s dalšími pohyby, čímž dochází k fixaci a automatizaci.

▪ Individualizace tréninkové činnosti, instrukcí a pokynů

Individualizace hraje v tréninku volejbalu nezastupitelnou roli. Vyplývá z jedinečnosti osobnosti každého z hráčů, ze somatické charakteristiky jedinců (výška, váha), z různé

účinnosti tréninku na jedince, z hlediska herní funkce hráče atd. Při výběru obsahu tréninku je nezbytné brát v úvahu i odstraňování chyb jednotlivců.

- ***Odpovídající a vhodný postup (věk, pohlaví)***

Tento princip vyplývá z faktu existence odlišností mezi jedinci opačného pohlaví a existence věkových specifik. Pro efektivní výkonnostní rozvoj je zapotřebí přizpůsobit trénink těmto odlišnostem.

- ***Systematický a postupný nárůst obtížnosti tréninkových úkolů***

Tato všeobecná zásada se projevuje několika charakteristickými vlastnostmi tréninkových postupů:

- 1) od jednoduchého ke složitějšímu
- 2) od lehčího k těžšímu
- 3) od jednotlivostí ke komplexnostem

Jedná se o postup od „části k celku“. Moderní trénink však často přistupuje k deduktivnímu procesu učení – tedy od celého pohybu. Teprve nepodaří-li se dosáhnout cíle, vrací se k jednotlivostem. Uplatnění tohoto postupu je podřízeno principu individualizace (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

3.4.2.2 Speciální principy tréninku volejbalu

Příbramská a kol. mezi speciální principy tréninku uvádí:

- ***Jednotu všeobecné a speciální přípravy***

Vyjadřuje vztah všeobecné a speciální přípravy v tréninku. Předpokladem pro rozvoj jednotlivých schopností je zvýšení úrovně všeobecně funkčních možností organismu.

- ***Nepřetržitost tréninkového procesu***

Jeho podstata spočívá v konkrétním uspořádání podmínek tréninkového procesu tak, aby se zabezpečilo dosažení kladného efektu tréninkových jednotek, vyloučily se nežádoucí prostoje mezi tréninkovými jednotkami, ale zároveň se zajistilo dostatečné zotavení, a zabránilo se většímu poklesu trénovanosti.

- ***Postupný růst zatížení do maxima***

Systematickým tréninkem narůstají funkční možnosti organismu. Velikost odezvy organismu na stejně silný podnět postupně klesá. Proto je nutné, aby s růstem trénovanosti stoupala i velikost zatížení.

- ***Změny zatížení ve vlnách***

Vlnovité zatížení je podmíněno řadou vzájemně souvisejících příčin. Důležité jsou vztahy procesů únavy a obnovení funkcí organismu (princip superkompenzace) a periodické kolísání výkonnosti organismu vzhledem k vlivům prostředí či biorytmům. Mimo to tréninkové zatížení nemůže trvale růst, a proto je potřeba úroveň tréninkového zatížení během tréninkových cyklů měnit (jak nahoru, tak i dolů).

- ***Cykličnost tréninkového procesu***

I tento princip je odrazem biologických či přírodních zákonitostí. Vyplyvá z charakteru biorytmů sportovce, ze střídání zatížení a odpočinku jako elementárního cyklu a z průběhu tréninkového procesu, kdy jsou cykly provázané a následující cyklus vychází z cyklu předchozího (Viz kapitola 3.4.3.1.).

- ***Zaměřenost na maximální úroveň herních výkonů a hráčskou specializaci***

Vysoká úroveň herního výkonu hráče souvisí s jeho kreativitou a dosahuje se specializací hráčských funkcí ve spojení s morfologickými, somatickými a specifickými předpoklady pohybových schopností (Příbramská a kol., 1989).

3.4.3 Stavba sportovního tréninku

Sportovní trénink se skládá z jednotlivých úseků = cyklů. Sportovní cyklus je relativně uzavřený tréninkový celek, ve kterém se řeší jeden či více úkolů, které spolu zpravidla souvisejí. Každý následující cyklus je částečným opakováním předchozího, ale zároveň se v něm objevují nové tendence (Perič, Dovalil, 2010).

3.4.3.1 Cykly ve sportovním tréninku

„Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Časové úseky mohou trvat několik dnů, ale i několik měsíců až let. Jsou spojeny tréninkovým cílem (cíli), který je pro ně určující. Opakování cyklů

má povahu kruhu a projevuje se jako obecná zákonitost tréninku. Cykly se v organizaci tréninku uplatňují jako rozhodující články tréninku od tréninkové jednotky po cykly víceleté.“ (Dovalil a kolektiv, 2012, str. 255)

Obvykle se rozlišují makrocikly, mezocikly a mikrocikly.

Makrociklus je složen z mezocyklů. Mezociklus je složen z mikrocyklů. A mikrociklus je tvořen konkrétními tréninkovými jednotkami (Perič, Dovalil 2010).

3.4.3.1.1 Makrociklus

Makrociklus trvá několik měsíců až let a dále je tvořen z mezocyklů (případně ještě z dalších kratších makrocyklů). Cykly vyššího řádu určují obsah cyklů řádu nižšího (Perič, Dovalil 2010). Nejtypičtějším makrocyklem obecně, ale i ve volejbalu je roční tréninkový cyklus (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

▪ **Roční tréninkový cyklus**

Základní jednotkou dlouhodobé organizované tréninkové činnosti ve volejbalu je roční tréninkový cyklus. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků (makrocyklů), z nichž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku. Jedná se o:

| Období (makrociklus) | Hlavní úkol |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| přípravné | rozvoj trénovanosti |
| předzávodní | vyladění sportovní formy |
| závodní (hlavní) | prokázání a udržení vysoké výkonnosti |
| přechodné | dokonalé zotavení |

Každé období má jinou délku, vycházející z potřeb dané specializace. Konkrétní délka a zaměření jednotlivých období vychází z hlavních soutěží v daném ročním tréninkovém cyklu (Perič, Dovalil, 2010).

Ve volejbalu se nejčastěji využívá jednoroční jednovrcholový systém sportovní přípravy pro družstvo, které aspiruje na vítěze mistrovské soutěže, nebo jednoroční vícevrcholový systém sportovní přípravy pro družstvo, které má za cíl podávat optimální sportovní výkon během soutěže (Vavák, 2011).

❖ Přípravné období

Hlavním úkolem přípravného období je rozvoj trénovanosti. Proto se zaměřuje na zvyšování tzv. funkčních stropů, jako je například kapacita srdečně-cévního systému, energetického systému, dýchacího systému nebo dále na racionalizaci a řízení pohybů. V první části přípravného období se zatížení zvyšuje především formou objemu. Trénujeme např. 3x týdně 75 minut a postupně zvyšujeme objem tréninkových jednotek na 5x týdně 90 minut. V této fázi má trénink převážně všeobecně rozvíjející charakter (Perič, Dovalil, 2010). V následující části dochází ke zvyšování zatížení spíše nárůstem intenzity. Vyšší intenzita se projevuje např. vyšším zastoupením rychlostně - silových cvičení. Postupně se zvyšuje specifická použitelnost cvičení (Dovalil a kol., 2012). Např. v první fázi jsme rozvíjeli silové schopnosti všech částí těla a následně se zaměříme na rozvoj odrazové síly dolních končetin nebo rychlost horních končetin k vybírání prudkých míčů.

Délka přípravného období závisí na mnoha faktorech. Hlavními faktory bývá vyhodnocení minulého ročního tréninku a kalendář soutěží (Perič, Dovalil, 2010).

❖ Předzávodní období

Hlavním úkolem předzávodního období je vyladění sportovní formy hráče. Cvičení dostávají komplexnější charakter (podstatnou částí jsou herní cvičení). Poměr všeobecné tělesné přípravy ku přípravě speciální je 1:3. Dalším důležitým úkolem předzávodního období je udržet trénovanost na úrovni dosažené v přípravném období (Mlateček, 1970).

❖ Hlavní (závodní) období

Hlavním úkolem závodního období je prokázání a udržení vysoké výkonnosti, úzce související s dosažením co nejlepších výkonů v soutěžích. Ve sportovních hrách, kde se závodí častěji, má trénink roli udržovací, regenerační a vyladovací (Dovalil a kol., 2012).

❖ Přechodné období

Hlavním cílem přechodného období je regenerace a odpočinek sportovců po fyzické i psychické stránce. Dochází ke snížení specifické cvičení, intenzity i objemu zatížení. Obsahem cvičení bývají různé doplňkové sporty (př. atletika, sportovní hry). Cílem je vytvoření předpokladů pro plynulý přechod do dalšího tréninkového cyklu. Po jeho ukončení by sportovec měl pociťovat chuť do tréninku a novou energii (Perič, Dovalil, 2010).

3.4.3.1.2 Mezocyklus

Mezocyklem rozumíme období tréninkové přípravy delší než 2 mikrocykly, ale nesplňující požadavky na makrocyklus. Obsah a struktura mezocyklů je dán zvláštními potřebami obsahu tréninku v různých obdobích ročního tréninkového cyklu. V jejich rámci již jsou patrné adaptační změny organismu, na rozdíl od mikrocyklů (Dovalil a kol., 2012).

3.4.3.1.3 Mikrocyklus

Mikrocyklus je tréninkový cyklus, z jehož úkolů se vychází při konkrétní stavbě tréninkových jednotek. Jeho délka je 2-10 dní – nejčastěji jeden týden (Perič, Dovalil, 2010).

Z hlediska obsahu a hlavních úkolů rozlišujeme dle Dovalila a kol. (2012) sedm základních typů mikrocyklů:

| Typ mikrocyklu | Hlavní úkol | Obsah | Celkové zatížení | Využití v ročním cyklu |
|--------------------|--|---|------------------|---|
| ÚVODNÍ | Příprava k náročnější tr. činnosti | Specifická i nespecifická cvičení | Malé | Počátek přípravného, po delším přerušení |
| ROZVÍJEJÍCÍ | Stimulace trénovanosti | Specifická (i nespecifická) | Velké | Přípravné období (závodní dle potřeby) |
| STABILIZČNÍ | Udržení dosažených změn | Specifický | Střední | Přípravné období |
| KONTROLNÍ | Hodnocení aktuálního stavu | Utkání, turnaje, testy trénovanosti | Střední až velké | Přípravné období |
| VYLAĐOVACÍ | Ladění sportovní formy | Specifický, starty | Střední až malé | Předzávodní, závodní období |
| SOUTĚŽNÍ | Demonstrace výkonu | Účast v soutěžích, specifické cvičení | Střední | Závodní období |
| ZOTAVNÝ | Dílčí nebo celkové zotavení | Doplňkové sporty, odpočinek | Malé | Přípravné, závodní, přechodné období |

▪ **Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka je hlavní organizační formou tréninku. Sled tréninkových jednotek tvoří mikrocyklus. Ve své struktuře vychází z pedagogických, fyziologických a psychologických hledisek a je rozlišena na tři části:

1) Úvodní část

- Slouží k přípravě organismu pro hlavní část. Obvykle plní úkoly formálního zahájení a seznámení s následujícím obsahem tréninku. A obsahuje následné rozcvičení skládající se ze zahřátí, protažení a zapracování.

2) Hlavní část

- Jejím úkolem je plnit cíl tréninku. V této části se nachází hlavní zatížení. Hlavní část má dvě základní organizační podoby, monotématickou nebo multitématickou. Monotématická podoba tréninku se vyznačuje jedním typem zatížení (např. výběh). Multitématická podoba tréninku se vyznačuje rozvojem jedné i více pohybových schopností a dovedností. V hlavní části tréninkové jednotky bývá posloupnost cvičení následující: koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení, silová cvičení a cvičení vytrvalostní. Tato posloupnost je pouze orientační, bývá dána především cílem tréninkové jednotky.

3) Závěrečná část

- Slouží k postupnému zklidnění a uvolnění psychického a svalového napětí. Obsahem bývají cvičení mírné intenzity. Po zklidnění je závěrečná část ukončena protažením (Perič, Dovalil, 2010).

3.5 Struktura a systém soutěží volejbalu a beachvolejbalu

3.5.1 Struktura a systém soutěží volejbalu

Podmínky pro účast a řízení volejbalových soutěží v rámci Českého volejbalového svazu (ČVS) na všech úrovních jsou určeny Soutěžním řádem volejbalu. V Soutěžním řádu volejbalu jsou uvedeny další základní sportovně-technické předpisy pro řízení volejbalových soutěží, které jsou, stejně jako Soutěžní řád volejbalu, závazné pro všechny registrované oddíly a jejich členy.

❖ Organizace, plánování a řízení volejbalových soutěží

Organizace soutěží vychází z působení orgánů ČVS. Tyto orgány vyhláší příslušné rozpis soutěží. ČVS pověřuje Krajské volejbalové svazy, Okresní volejbalové svazy či Městské volejbalové svazy řízením volejbalových soutěží na svém území.

Soutěžní období volejbalu začíná 1. července a končí 30. června příštího roku.

V rámci ČVS jsou vyhlášovány soutěže mistrovské, nemistrovské a ostatní soutěže. (Mistrovských a nemistrovských soutěží se mohou účastnit pouze hráči registrovaní ČVS s platnou licenci.) Mistrovské a nemistrovské soutěže mohou být dlouhodobé či krátkodobé soutěže pořádané v souladu s danými pravidly.

Mistrovské kategorie se vypisují pro následující věkové kategorie:

- 1) Mladší žáci / mladší žákyně
- 2) Starší žáci / starší žákyně
- 3) Kadeti / kadetky
- 4) Junioři/ juniorky
- 5) Muži / ženy

Vymezení startu hráčů podle data narození se uvádí v rozpisu soutěže.

Mezi hlavní oficiální dlouhodobé soutěže ČVS patří: extraliga, 1. liga a 2. liga.

(Český volejbalový svaz. [on-line].[cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/>)

3.5.2 Struktura a systém soutěží beachvolejbalu

V rámci ČVS je pouze jeden oficiální žebříček, do kterého se započítávají body z oficiálních turnajů. Mimo oficiální turnaje se dále koná velké množství turnajů či soutěží pořádaných jednotlivými beachvolejbalovými kluby.

Pro beachvolejbalové turnaje Českého volejbalového svazu (ČVS) pořádané Asociací Beachvolejbalu (ABV) platí Hrací řád beachvolejbalových soutěží ČVS, který vymezuje pravidla pro kategorii mužů a žen, a dále pak pro start hráčů na ostatních akcích a zásady pro reprezentaci na mezinárodních turnajích. Turnaje mládeže a regionální soutěže (Regionální mistrovství ČR ABV ČVS) se řídí samostatnými hracími řády.

Pro každý rok jsou vyhlašovány oficiální turnaje ABV, v roce 2012 mezi tyto akce bylo zařazeno:

1) Mistrovství České republiky (MČR)

Systém: hraje se systémem pro 16 dvojic ve dvou hracích dnech na dvě porážky dohrávaným formou semifinále a finále.

Účast: 13 nejlepších dvojic dle aktuálního žebříčku ABV, 2 nejlepší dvojice z finále regionálních soutěží, 1 divoká karta asociace. Na MČR mohou startovat pouze občané ČR.

2) Pohár Českého Volejbalového Svazu (ČP)

Systém: hraje se systémem na dvě porážky dohrávaným formou semifinále a finále ve dvou hracích dnech pro 24 dvojic nebo jeden hrací den pro 16 dvojic.

Účast: 1 divoká karta asociace (uděluje předseda ABV), 2 divoké karty juniorů (uděluje reprezentační trenér), 6 dvojic z kvalifikace, maximálně dvě zahraniční dvojice (pouze v případě homologace od FIVB) a další dvojice dle aktuálního žebříčku ABV.

Dále pak při splnění určitých podmínek určených Hracím řádem beachvolejbalových soutěží ČVS mohou být do kalendáře zařazeny i jiné turnaje označené jako **Ostatní akce**.

Hrací řád ABV pro rok 2013 teprve bude zveřejněn po schválení radou ABV a Správní radou ČVS. Rozpis oficiálních turnajů pro letošní rok je zveřejněn v Termínovém kalendáři tuzemských beachvolejbalových turnajů 2013. Turnaje probíhají od května do září.

(Český volejbalový svaz. [on-line].[cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/>)

4 Hypotézy

H1: Předpokládám, že v beachvolejbalu není na rozdíl od šestkového volejbalu rozlišena specializace postu hráčů.

H2: Předpokládám, že v beachvolejbalu se k přihrávání nepoužívá odbití obouruč vrchem.

H3: Předpokládám, že hráčky beachvolejbalu na rozdíl od hráček šestkového volejbalu nevyužívají ve hře útočné kombinace na signál.

H4: Předpokládám, že tréninkové prostředky využívané hráčkami obou míčových her jsou stejné.

H5: Předpokládám, že délka průměrné tréninkové jednotky ve volejbalu je stejná jako v beachvolejbalu.

H6: Předpokládám, že šestkový volejbal má delší hrací období/sezónu než volejbal plážový.

H7: Předpokládám, že materiální a finanční náročnost beachvolejbalu je více než 1,5x vyšší než ve volejbalu.

5 Metody a postup práce

Pro výzkum byla použita kvantitativní dotazníková metoda, rozhovor s hráčkami a rozbor odborné literatury.

Dotazník - má dvě formy (viz přílohy). První forma je pro hráčky volejbalu, druhá pro hráčky beachvolejbalu. Tyto dvě formy se liší pouze směřováním otázek na daný sport.

Každý z dotazníků je tvořen 27 otázkami. Většina z nich je uzavřených s možností zaškrtnutí jedné odpovědi a), b), c) popřípadě d). Devět otázek je dichotomických, tzn. respondentky volí buď odpověď ano, nebo ne. Pět otázek je otevřených a dvě otázky jsou uzavřené s možností označení více odpovědí. Dotazníky jsou anonymní, uvádí se pouze věk, aby se respondentky nebály popravdě odpovídat na uvedené otázky. Dotazník byl sestavován tak, aby otázky pokud možno co nejlépe odpověděly a poskytly vypovídající informace. A zároveň aby se dal dotazník snadno vyhodnotit a porovnat odpovědi z jeho dvou forem.

Postup práce: 1) Vytvoření dotazníků

2) Rozeslání dotazníků a osobní sběr dat

3) Vyhodnocení získaných informací

Rozhovor s hráčkami – pro rozhovor s hráčkami bylo sestaveno 12 otázek, převážně se vyskytujících v dotaznících, aby bylo možno výpovědi hráček srovnat s výsledky vyplněných dotazníků.

Postup práce: 1) Sestavení otázek

2) Rozhovor s hráčkami

3) Zapsání odpovědí

Následné utřídění, porovnání a vyhodnocení získaných informací z dotazníků a rozhovoru s hráčkami.

6 Výzkumná část – interpretace výzkumu

6.1 Dotazníky

▪ Použitý výběrový soubor

Použitý výběrový soubor tvoří 40 hráček volejbalu a 30 hráček beachvolejbalu. Hráčky jsou přibližně z 20 různých klubů. Pro značnou různorodost volejbalových kategorií jsem se zaměřila na kategorii žen výkonnostní úrovně. Věk dotazovaných hráček je v rozmezí od 21 do 30 let.

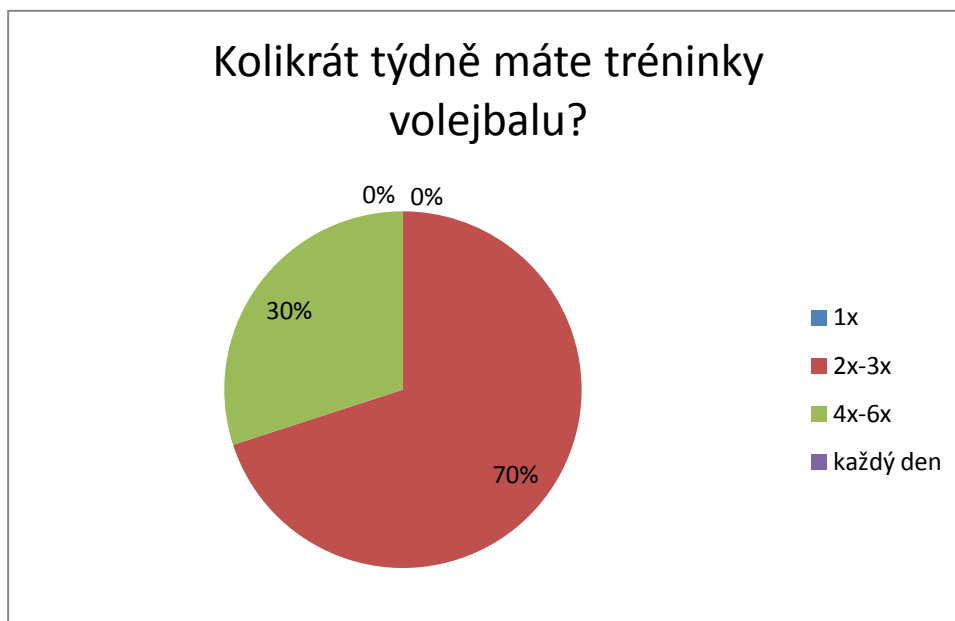
▪ Popis výzkumu

Vytvořené dotazníky byly vyplněny 40 hráčkami volejbalu a 30 hráčkami beachvolejbalu. Při osobním zadávání dotazníků hráčkám a následném vybírání vyplněných dotazníků bylo zaručeno, že respondentky otázkám porozuměly a odpovídaly tak na přesný význam otázek. Při rozeslání několika dotazníků po internetu jsem se snažila předejít nedorozuměním připojením komentářů a svého osobního kontaktu pro případné dotazy. Tímto bylo s vysokou pravděpodobností zaručeno porozumění respondentek otázkám, potřebné pro korektní vyplnění dotazníků, avšak chybu v porozumění otázce a v následné špatné odpovědi zcela vyloučit nelze.

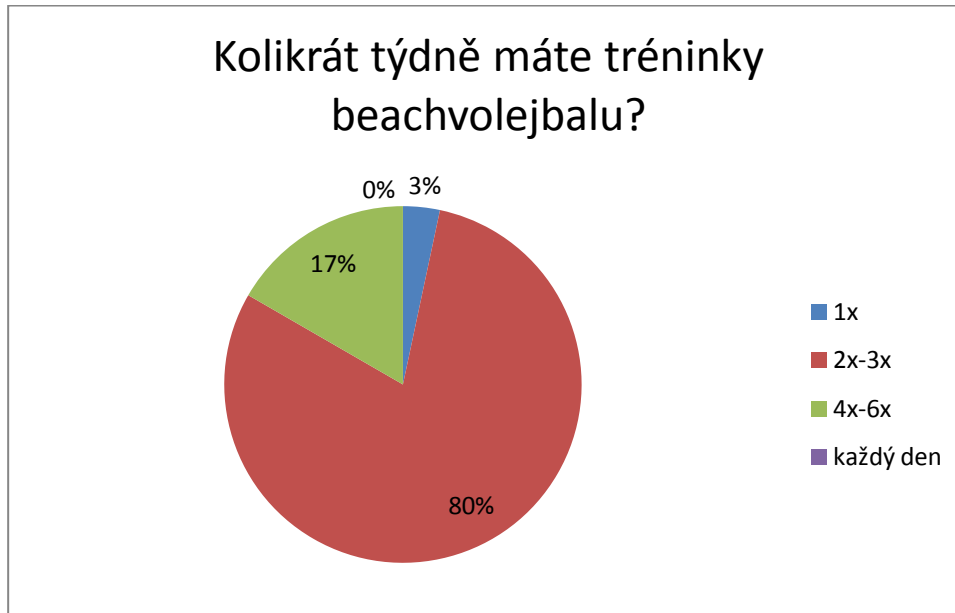
Cílem tohoto výzkumu je zjistit a následně porovnat informace získané od hráček výkonnostní úrovně z různých volejbalových a beachvolejbalových klubů. Snahou bylo oslovení respondentek z co možná největšího počtu různých klubů, aby tak byla zajištěna co největší objektivita výzkumu.

▪ Výsledky výzkumu

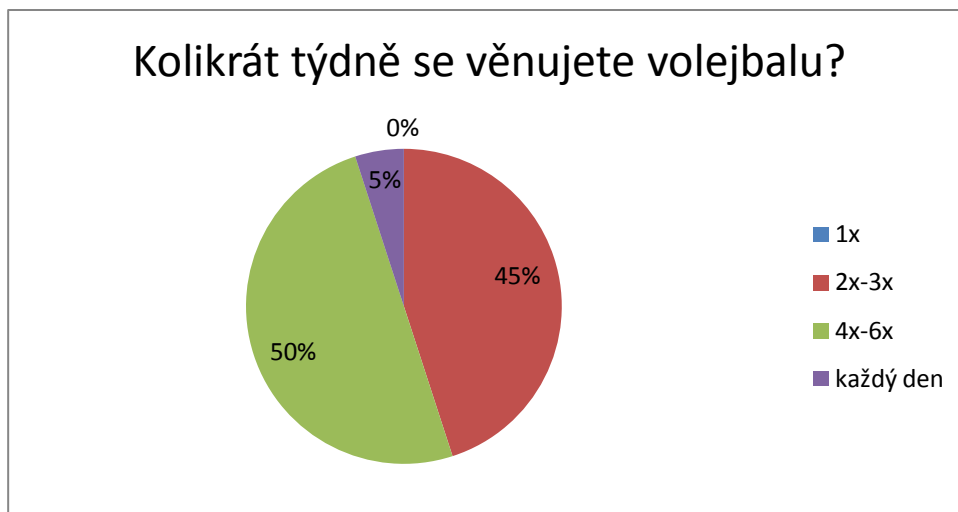
6.1.1 Časová náročnost



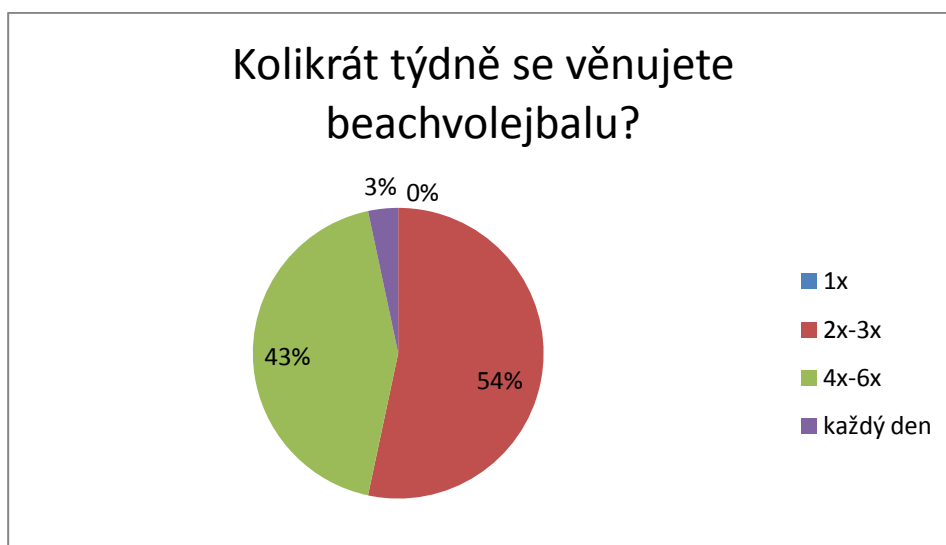
Skoro tři čtvrtiny dotazovaných výkonnostních hráček volejbalu uvedly, že mají tréninky 2x-3x týdně. Další 30% má tréninky 4x-6x týdně.



Více než tři čtvrtiny hráček beachvolejbalu má trénink 2x-3x týdně. V porovnání s volejbalistkami je menší procento hráček, které trénují 4x-6x týdně. Pouze jedna z hráček uvedla, že má trénink jednou týdně.

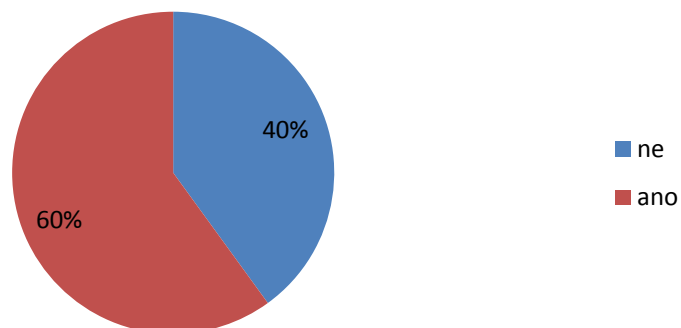


Polovina hráčů volejbalu uvedla, že se volejbalu věnují 4x-6x týdně. Necelá druhá polovina se volejbalu věnuje 2x-3x týdně. Tato otázka oproti předchozí zahrnuje nejen četnost tréninků, ale i zápasy, turnaje a vlastní volnočasovou aktivitu věnovanou volejbalu. Dvě hráčky uvedly, že se volejbalu věnují každý den.



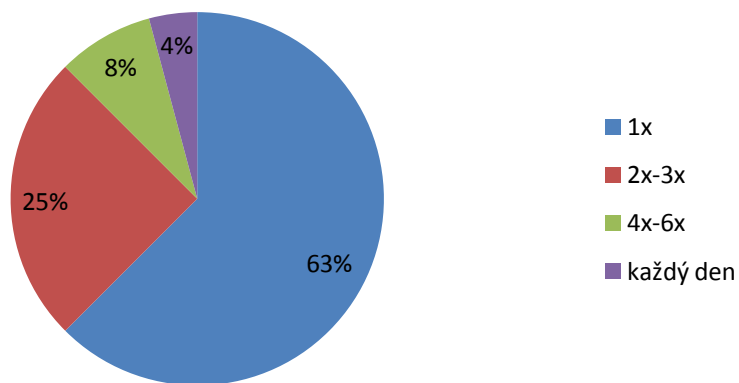
U hráčů beachvolejbalu se na rozdíl od hráčů volejbalu vyskytla mírná převaha odpovědí, že se beachvolejbalu věnují 2x-3x týdně. Jedna hráčka odpověděla, že se beachvolejbalu věnuje každý den.

Volejbal - Trénujete i ve svém volném čase?

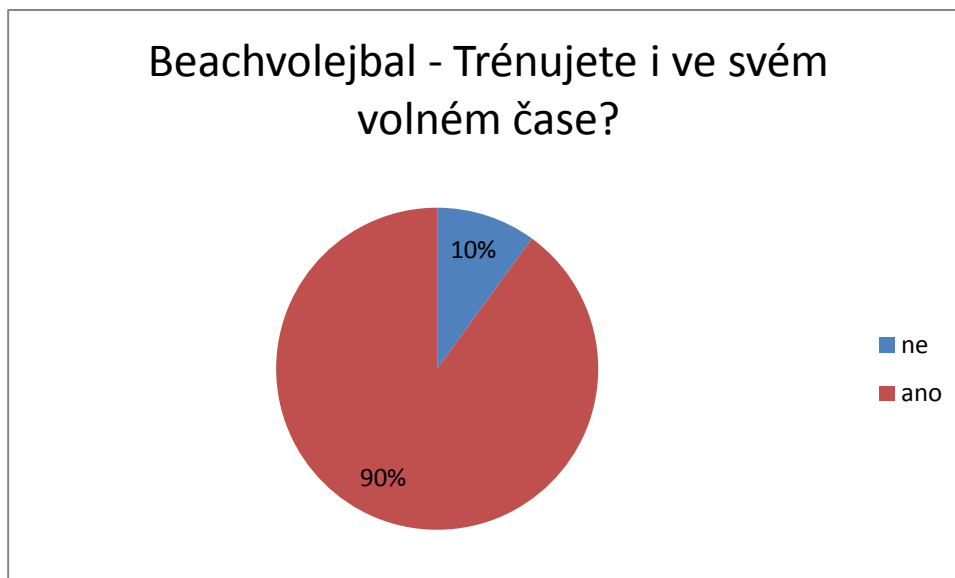


Dvacet čtyři hráček ze 40 dotazovaných uvedlo, že trénují i ve svém volném čase. Ostatních 40% pak sdělilo, že ve svém volném čase netrénují.

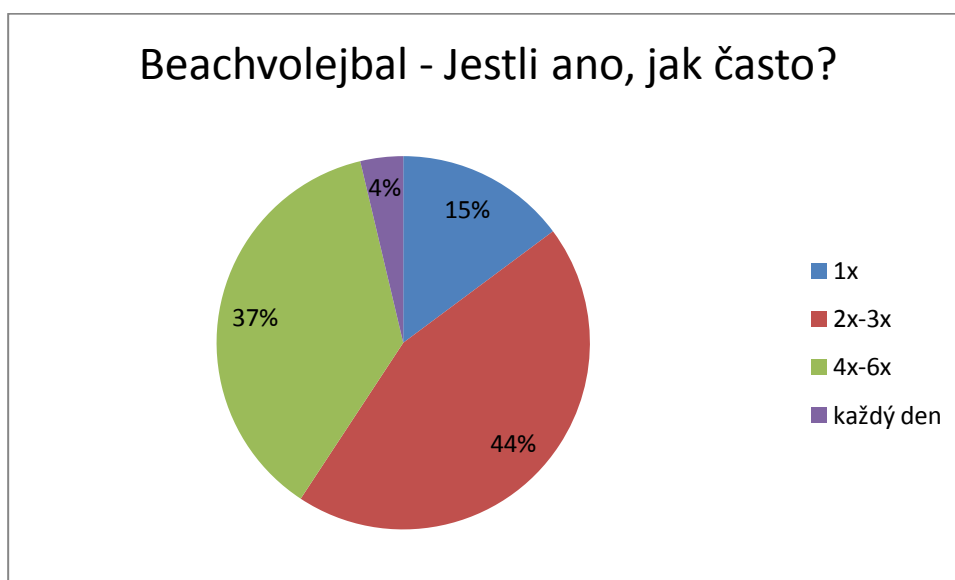
Volejbal - Jestli ano, jak často?



Z dvaceti čtyř hráček, které uvedly, že trénují i ve svém volném čase, zhruba dvě třetiny trénují navíc 1x týdně. Jedna čtvrtina 2x-3x týdně. Dvě z hráček trénují 4x-6x týdně a jedna každý den.



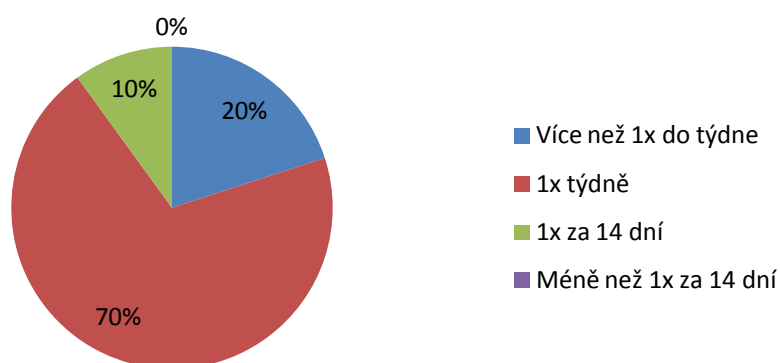
Z dotázaných hráček beachvolejbalu 90% (tj. 27) uvedlo, že trénuje i ve svém volném čase. Pouze tři hráčky sdělily, že ve svém volném čase netrénují.



Z dvaceti sedmi hráček, které trénují i ve svém volném čase, zhruba jedna sedmina trénuje 1x týdně, skoro polovina trénuje 2x-3x týdně, více než třetina 4x-6x týdně a jedna hráčka trénuje navíc každý den.

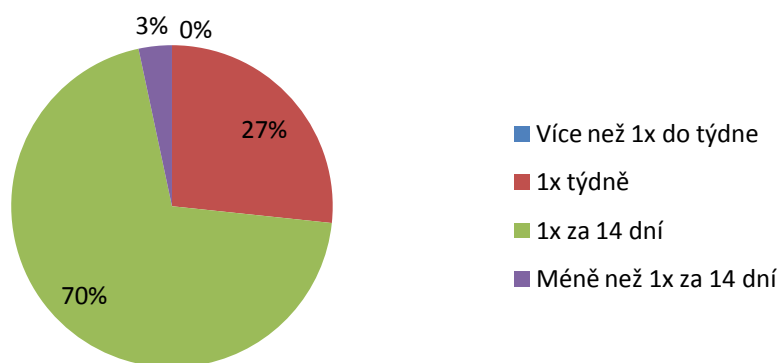
Celkově je čas věnovaný danému sportovnímu odvětví srovnatelný, ale ukazuje se, že beachvolejbalistky věnují svému sportu více volného času tj. mimo tréninky, turnaje a zápasy.

Volejbal - Jak často hrajete zápasy v období hlavní sezóny?

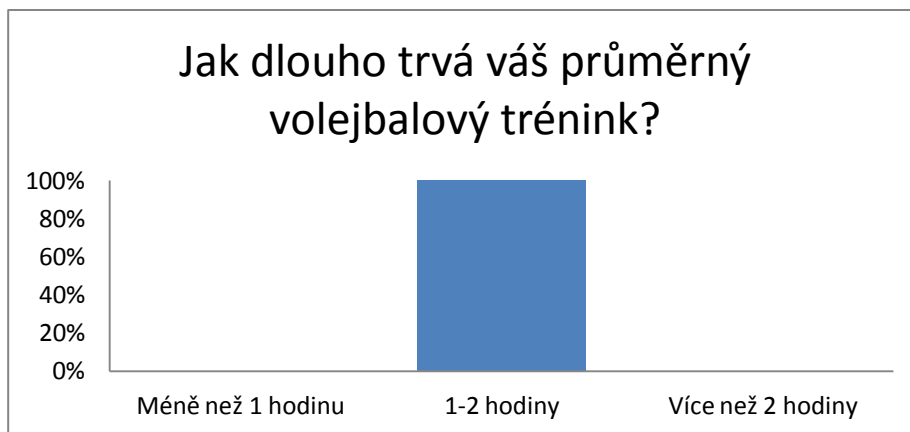


Většina dotázaných hráčů volejbalu hraje zápasy 1x týdně. Jedna pětina hráčů uvedla, že hrají více než 1x do týdne. Zbýlá jedna desetina dotázaných sdělila, že hrají 1x za 14 dní.

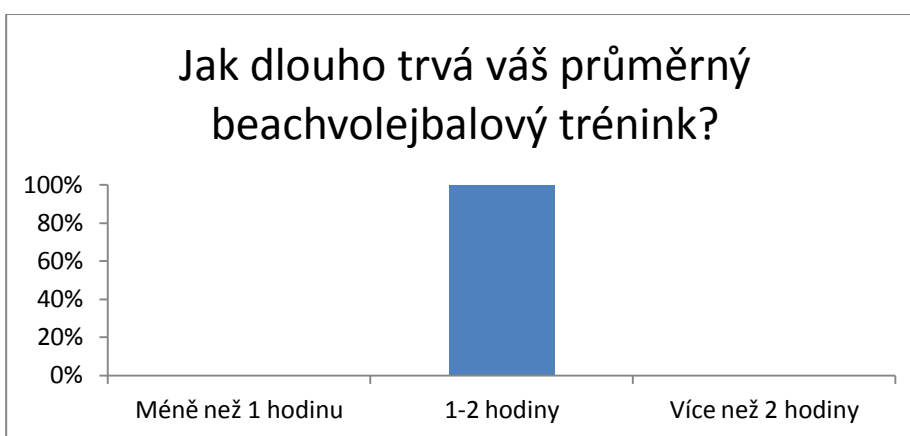
Beachvolejbal - Jak často se účastníte turnajů v období hlavní sezóny?



Většina dotázaných hráčů beachvolejbalu se účastní turnajů 1x za 14 dní. Přibližně jedna čtvrtina hráčů uvedla, že se účastní turnajů 1x do týdne, jedna hráčka pak méně než 1x za 14 dní. Vzhledem k tomu, že oficiální turnaje se hrají o víkendech, není překvapivým zjištěním, že žádná hráčka neoznačila možnost a) více než 1x do týdne.

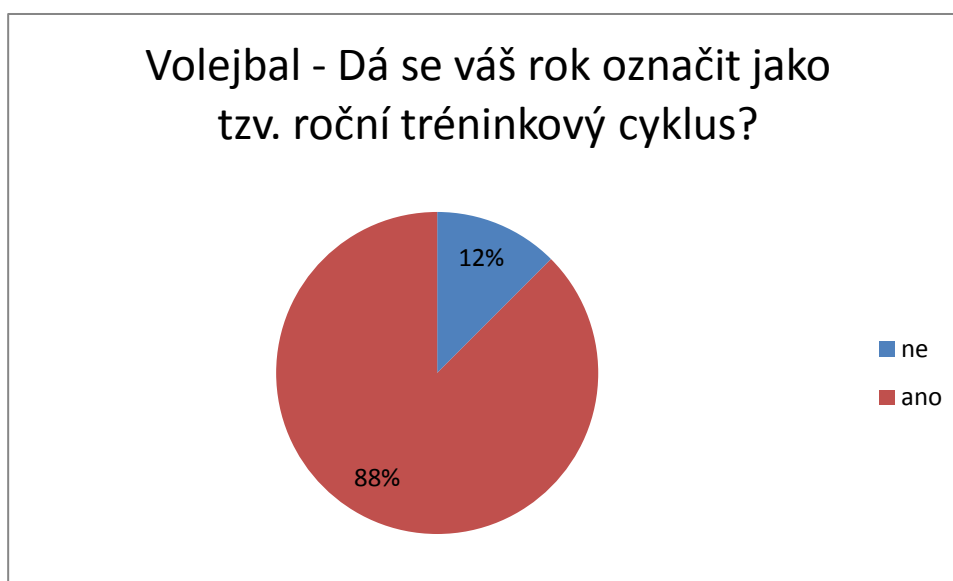


Všechny hráčky volejbalu uvedly, že jejich trénink trvá 1-2 hodiny.



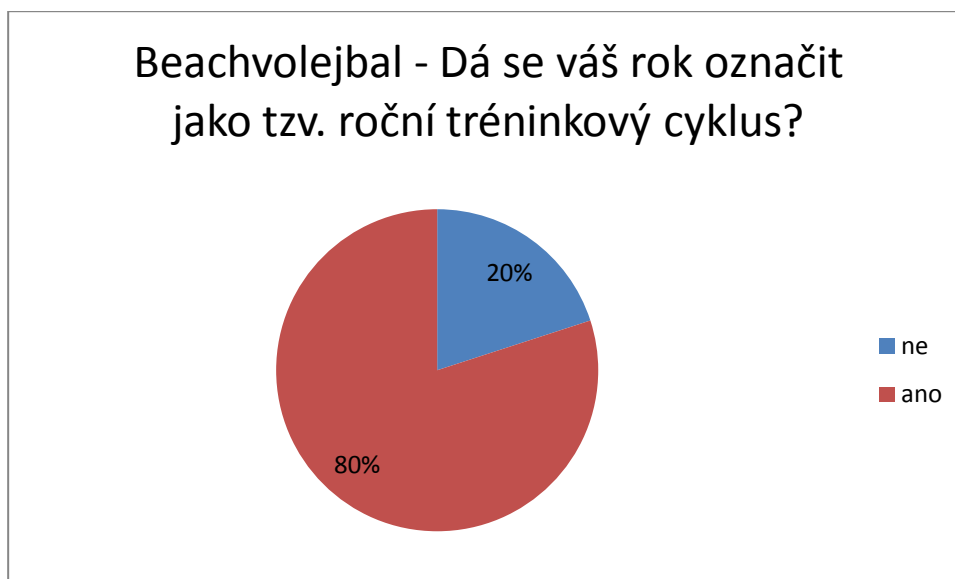
Stejně tak všechny hráčky beachvolejbalu uvedly, že jejich trénink také trvá 1-2 hodiny.

6.1.2 Rozvržení sezóny



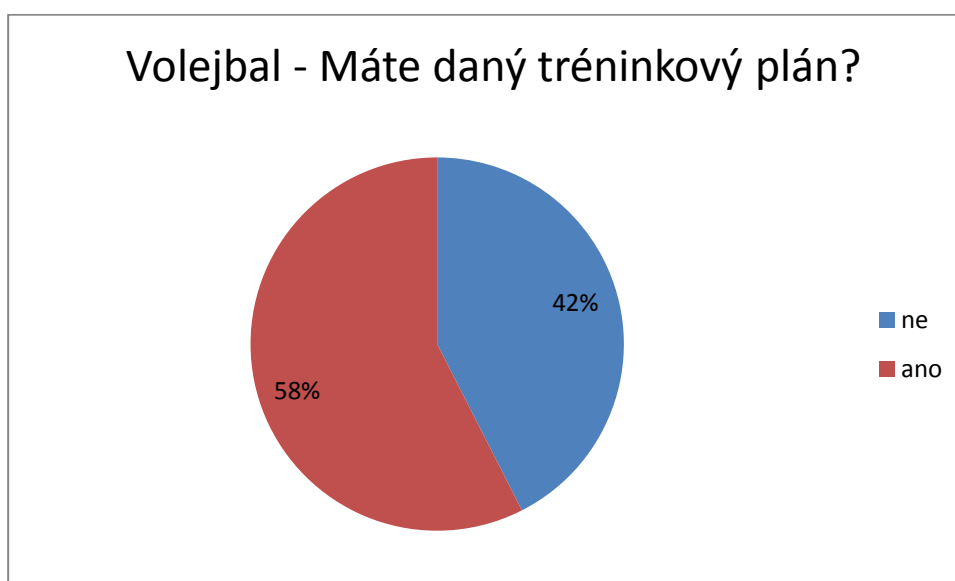
Většina dotázaných hráček volejbalu označila svůj rok jako roční tréninkový cyklus. Pouze pět hráček by takto svůj rok neoznačilo.

Na další (otevřenou) otázku: “Kdy vám začíná a končí hrací sezóna?” hráčky z 90% odpověděly, že jim hrací sezóna začíná v říjnu, některým již v září a končí na přelomu března a dubna.

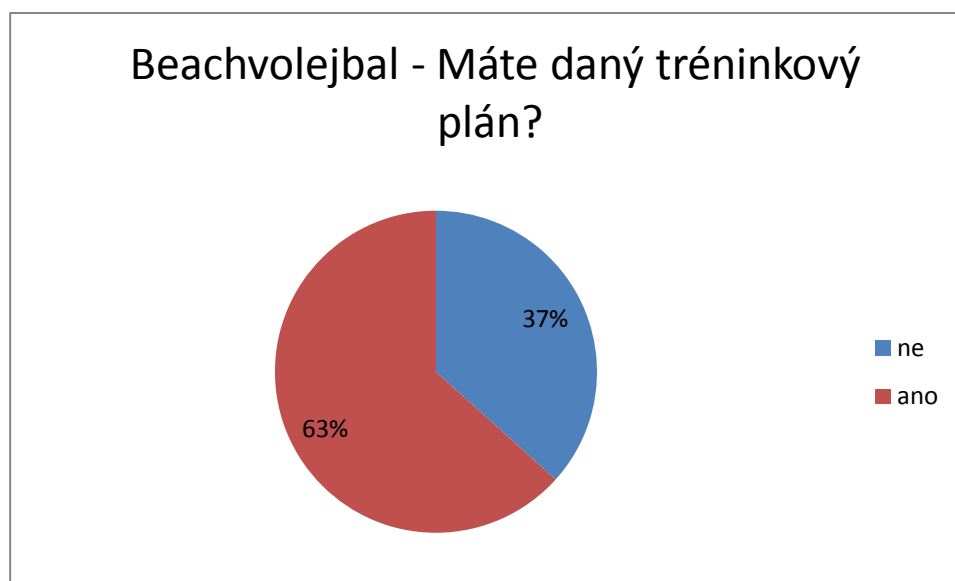


I většina dotázaných hráček beachvolejbalu označila svůj rok jako roční tréninkový cyklus. Šest hráček beachvolejbalu by takto svůj rok neoznačilo.

Na další (otevřenou) otázku: “Kdy vám začíná a končí hrací sezóna?” všechny hráčky odpověděly, že jim oficiální hrací sezóna začíná v květnu a končí na přelomu srpna či v září. Čtyřicet procent hráček uvedlo, že se turnajů účastní celoročně, ale že se nejedná o oficiální soutěže ABV.

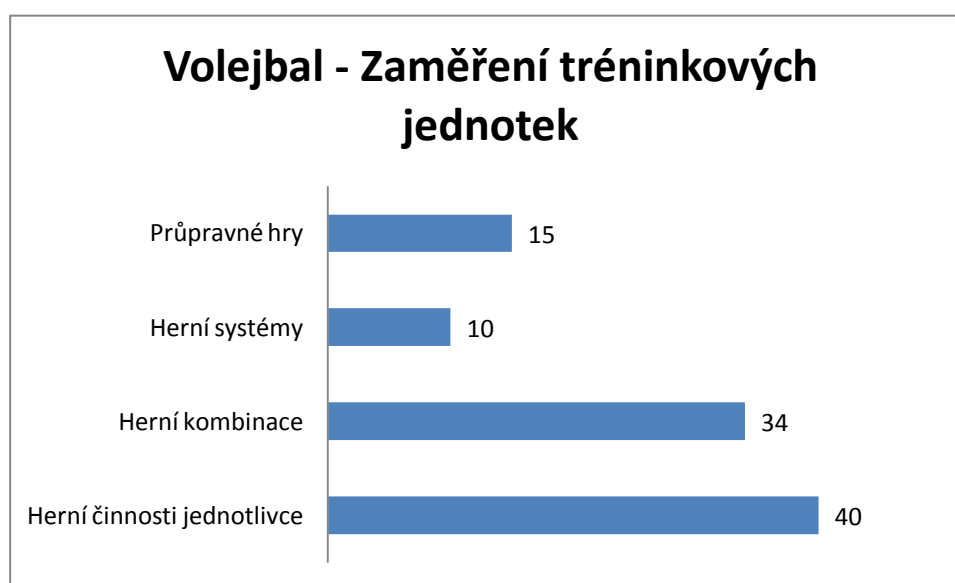


Více než polovina dotázaných hráček volejbalu uvedla, že mají daný tréninkový plán.

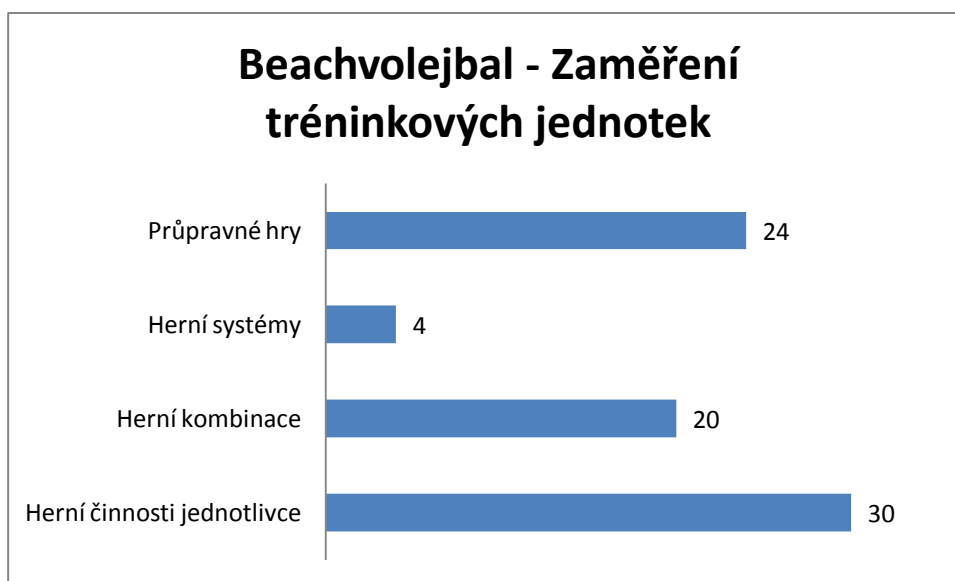


Stejně jako ve volejbalu více než polovina dotázaných hráček beachvolejbalu uvedla, že mají daný tréninkový plán.

6.1.3 Obsah tréninku



U této otázky bylo možné označit více možností. Všech čtyřicet dotázaných hráček volejbalu uvadlo, že se v tréninkových jednotkách zaměřují na nácvik herních činností jednotlivce. Třicet čtyři hráček se zaměřuje i na nácvik herních kombinací. V menší míře pak na průpravné hry (15 hráček) a nácvik herních systémů (10 hráček).



Stejně jako u volejbalu, všechny dotázané hráčky beachvolejbalu uvedly, že se v tréninkových jednotkách zaměřují na nácvik herních činností jednotlivce. Na druhém místě se jejich tréninkové jednotky zaměřují na průpravné hry (24 hráček). Dvě třetiny hráček označily zaměření na nácvik herních kombinací a pouze čtyři hráčky uvedly nácvik herních systémů. Průpravné hry jsou v beachvolejbalu zařazovány častěji než v šestkovém volejbalu, protože je snazší dát dohromady dvě beachvolejbalová družstva než dvě družstva volejbalová.



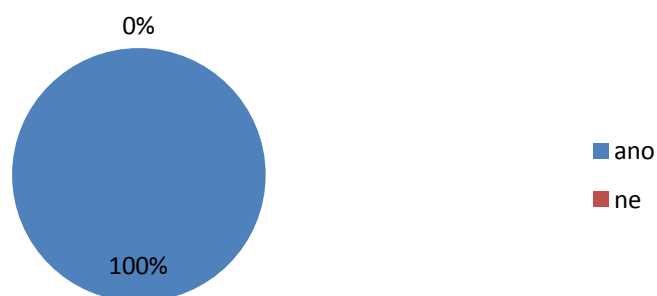
V otázce týkající se využívání útočných herních kombinací na signál jsme se dozvěděli, že všechny dotazované hráčky volejbalu tyto signály využívají. Na otevřenou otázku: „Které?“, odpověděly, že nejčastěji využívají střelbu, metr, metr za hlavu, rychlík. V nižší míře dále uváděly: trojka, s oběhnutím nahrávače, tandem...

Beachvolejbal - Využíváte útočné herní kombinace na signál?



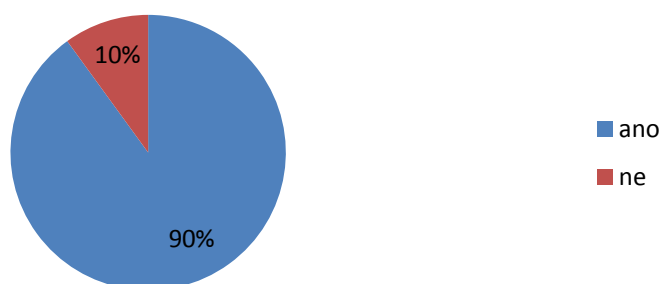
Oproti tomu se mezi dotázanými beachvolejbalistkami našla skoro jedna čtvrtina, která uvedla, že útočné herní kombinace na signál nevyužívá. I přesto zbylé tři čtvrtiny útočné herní kombinace na signál využívají. Na otevřenou otázku: „Které?“, uvedly: střelba, metr a za hlavu.

Volejbal - Máte trenéra?

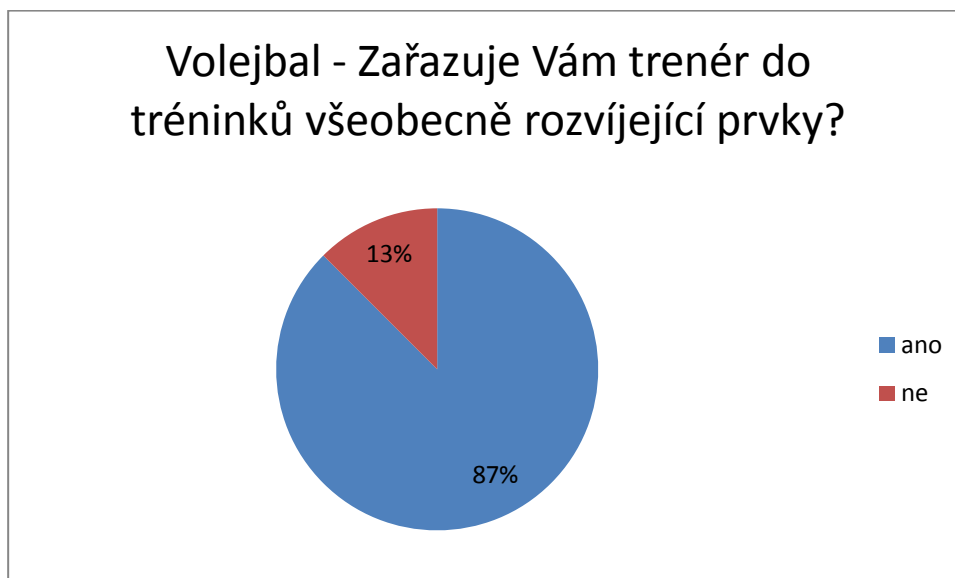


Všechny dotázané hráčky volejbalu sdělily, že mají trenéra.

Beachvolejbal - Máte trenéra?



Tři z dotázaných beachvolejbalistek sdělily, že trenéra nemají. Naprostá většina hráček uvedla, že trenéra má.

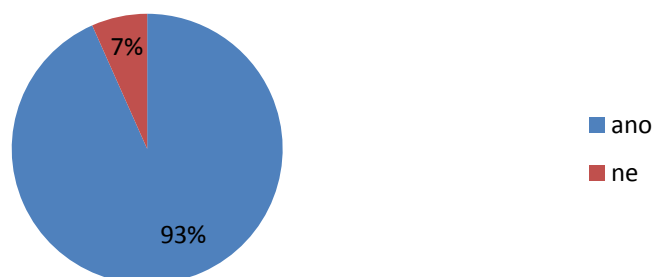


Třicet pět ze čtyřiceti dotázaných volejbalistek uvedlo, že jim trenér do tréninků zařazuje všeobecně rozvíjející prvky např. z atletiky/ gymnastiky.



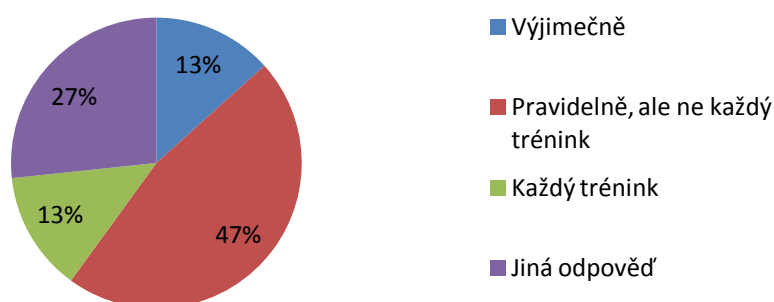
Pokud jde o četnost zařazování všeobecně rozvíjejících prvků do tréninku volejbalu, 15 dotázaných uvedlo, že jsou tyto prvky do jejich tréninku zařazovány pravidelně. Dalším 15 dotázaným jsou do tréninku zařazovány každý trénink. Mezi „jiné odpovědi“ patřilo upřesnění, že všeobecně rozvíjející prvky trenér zařazuje převážně v přípravném období, dále pak v sezóně 1x týdně a mimo sezónu často.

Beachvolejbal - Jsou do vašeho tréninku zařazovány všeobecně rozvíjející prvky?



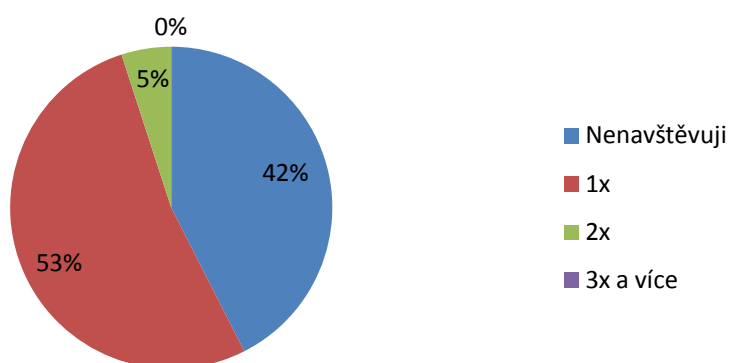
Dvacet osm ze třiceti dotázaných beachvolejbalistek uvedlo, že i do jejich tréninku patří všeobecně rozvíjející prvky.

Četnost zařazování všeobecně rozvíjejících prvků do tréninku



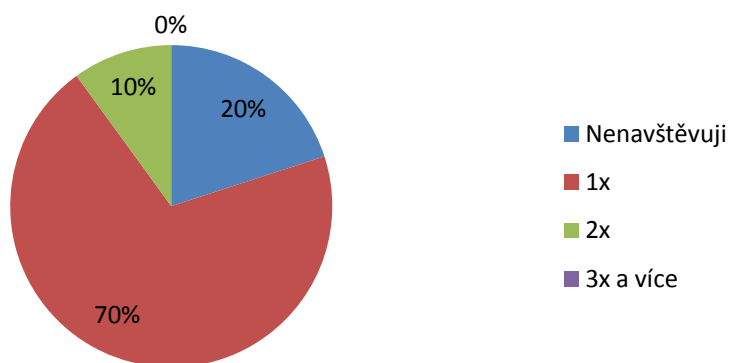
Necelá polovina dotázaných hráček beachvolejbalu sdělila, že všeobecně rozvíjející prvky jsou do jejich tréninků zařazovány pravidelně, ale ne každý trénink. Osm hráček uvedlo mezi „jiné odpovědi“, že všeobecně rozvíjející prvky jsou do jejich tréninků zařazovány hlavně v přípravném období.

Volejbal - Kolikrát týdně v rámci tréninku navštěvujete posilovnu?



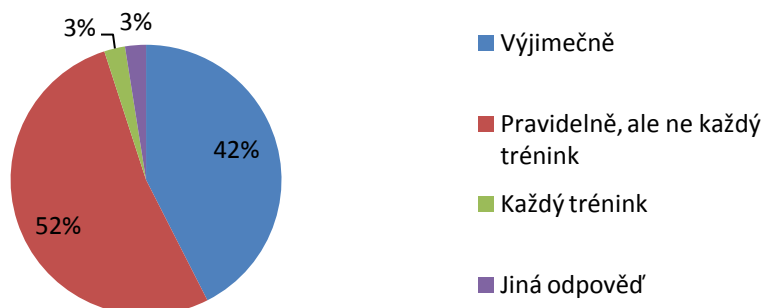
Přes polovinu dotázaných hráček volejbalu navštěvuje posilovnu 1x týdně. Dvě hráčky uvedly, že posilují 2x týdně a zbylých sedmnáct volejbalistek posilovnu pravidelně nenavštěvuje.

Beachvolejbal - Kolikrát týdně v rámci tréninku navštěvujete posilovnu?



Skoro tři čtvrtiny dotázaných beachvolejbalistek navštěvují posilovnu 1x týdně, jedna desetina posiluje 2x týdně a jedna pětina dotázaných posilovnu nenavštěvuje. Oproti dotázaným volejbalistkám je nižší procento “neposilujících” hráček. Ani v jednom ze sportů hráčky nenavštěvují posilovnu více než 2x týdně.

Volejbal - Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti?



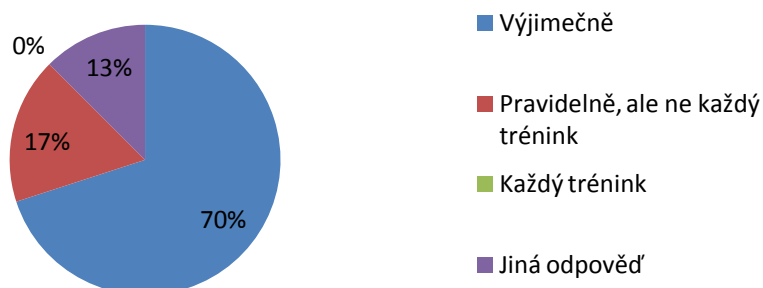
Cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti jsou podle výzkumu do volejbalových tréninků zařazována většinou pravidelně. Sedmnáct hráček uvedlo, že takto zaměřená cvičení jsou do jejich tréninků zařazována výjimečně. Jedna hráčka uvedla, že cvičení na rychlost a výbušnost zařezují do tréninků zhruba 1x za 14 dní a jedna hráčka uvedla „každý trénink“.

Beachvolejbal - Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti?



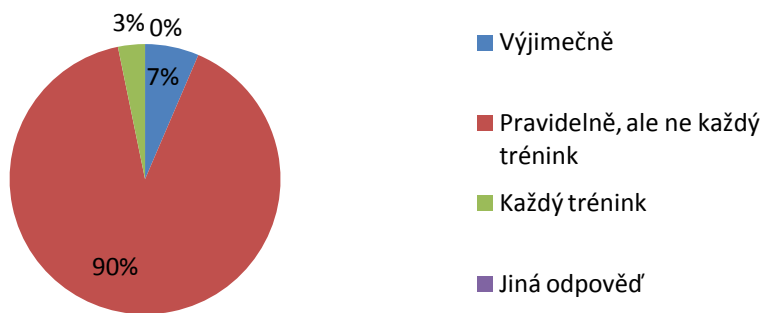
Stejně jako u dotázaných volejbalistek, tréninky hráček beachvolejbalu obsahují cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti většinou pravidelně. Oproti volejbalu se však změnil poměr procent u odpovědi „výjimečně“ a „každý trénink“. Graf ukazuje, že trénink dotázaných beachvolejbalistek obsahuje takto zaměřená cvičení častěji.

Volejbal - Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj kondice?



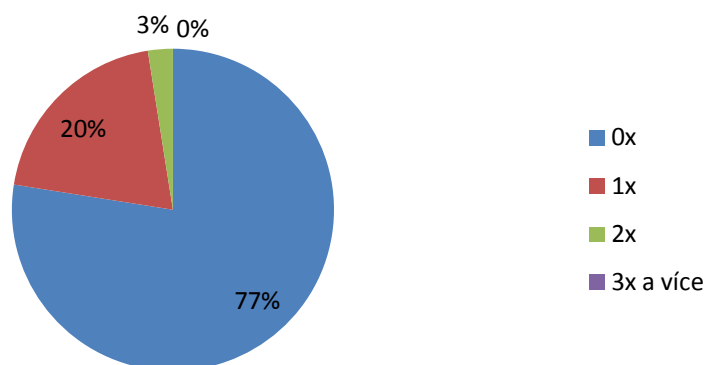
Sedmdesát procent dotázaných volejbalistek uvedlo, že cvičení zaměřená na kondici jsou do jejich tréninku zařazována výjimečně. Sedm hráček sdělilo, že tato cvičení jsou obsahem jejich tréninku pravidelně. Mezi „jinými odpověďmi“ se nejčastěji nacházelo sdělení, že cvičení zaměřená na rozvoj kondice jsou zařazována hlavně v přípravné fázi.

Beachvolejbal - Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj kondice?



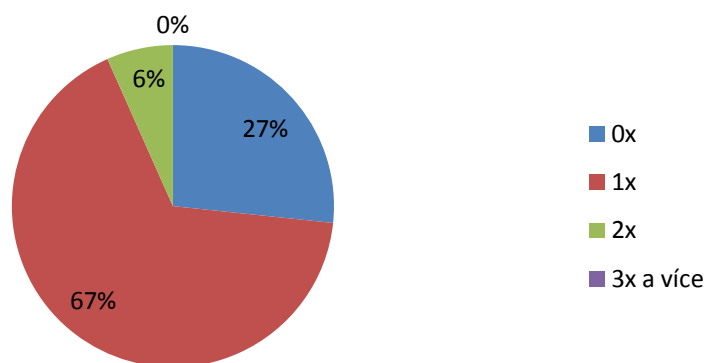
Z výzkumu je patrné, že beachvolejbalistky se na rozvoj kondice zaměřují více než volejbalistky. Devadesát procent dotázaných hráček uvedlo, že cvičení zaměřená na rozvoj kondice jsou do jejich tréninku zařazována pravidelně. Dvě hráčky uvedly: „Výjimečně“ a jedna hráčka uvedla: „Každý trénink“. Jedním z vysvětlení tohoto jevu je náročnější pohyb beachvolejbalistek v písku.

Volejbal - Kolikrát týdně věnujete čas aktivní regeneraci?



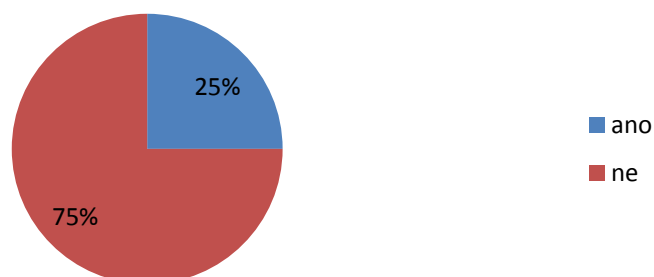
Více než tři čtvrtiny dotázaných hráčů volejbalu čas pravidelné aktivní regeneraci nevěnují. Jedna pětina hráčů chodí do sauny nebo na masáže 1x do týdne. Jedna hráčka uvedla, že aktivní regeneraci věnuje čas 2x do týdne.

Beachvolejbal - Kolikrát týdně věnujete čas aktivní regeneraci?



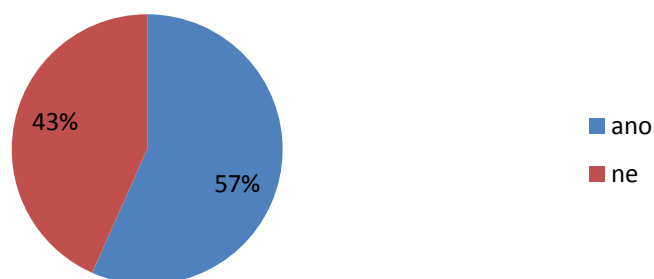
Oproti tomu více než polovina dotázaných hráčů beachvolejbalu se aktivní regeneraci věnuje 1x týdně. Více než čtvrtina hráčů se aktivní regeneraci nevěnuje. Dvě hráčky uvedly, že aktivní regeneraci věnují čas 2x do týdne. Větší potřeba aktivní regenerace může být způsobena větší kondiční zátěží.

Volejbal - Využíváte v technicko-taktické přípravě audiovizuálních prostředků?



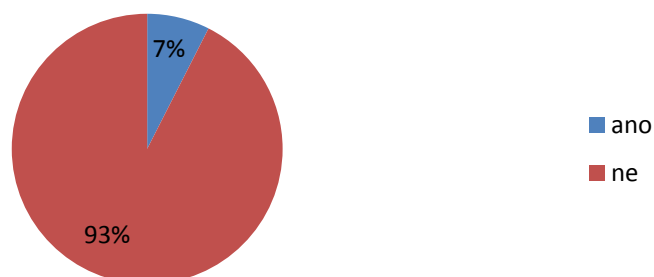
Audiovizuálních prostředků využívá jedna čtvrtina dotázaných hráček volejbalu. Zbýlé tři čtvrtiny uvedly, že těchto prostředků nevyužívají.

Beachvolejbal - Využíváte v technicko-taktické přípravě audiovizuálních prostředků?



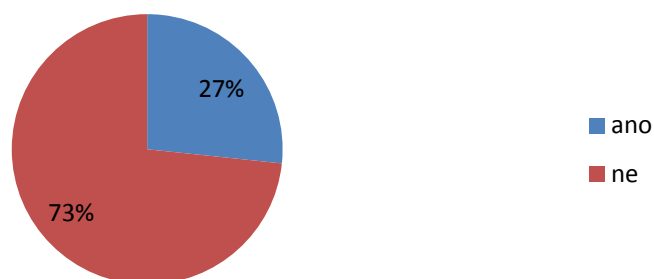
Z dotázaných hráček beachvolejbalu více než polovina audiovizuálních prostředků využívá.

Volejbal - Využíváte v trénincích nějakou formu speciální psychické přípravy?



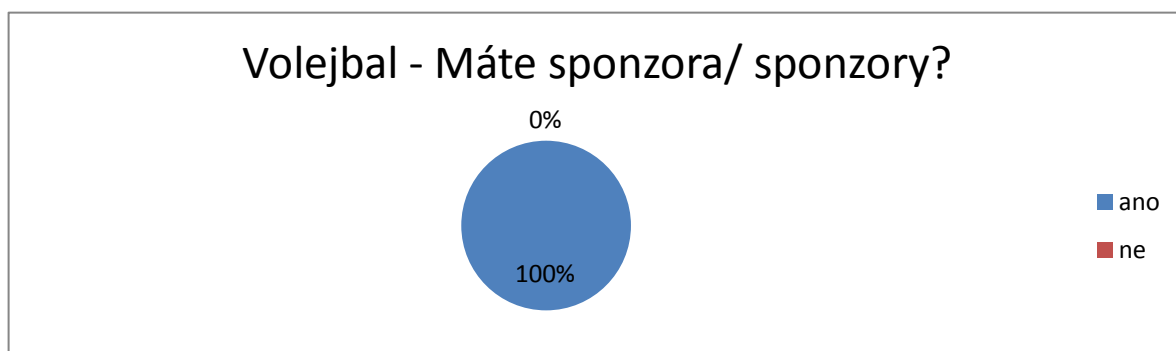
Přes devadesát procent volejbalistek uvedlo, že psychickou přípravu v trénincích nevyužívají. Tři hráčky, využívající psychickou přípravu, napsaly, že jejich psychická příprava zahrnuje cvičení na koncentraci a imaginaci.

Beachvolejbal - Využíváte v trénincích nějakou formu speciální psychické přípravy?

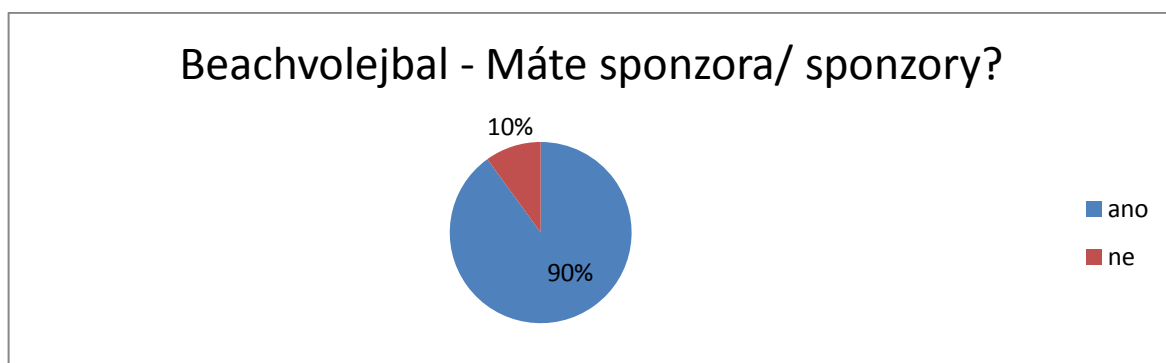


Skoro tři čtvrtiny dotázaných beachvolejbalistek psychickou přípravu také nevyužívají. Osm hráček, které uvedly, že psychickou přípravu využívají, nejvíce využívá imaginaci a několik z nich cvičení na koncentraci.

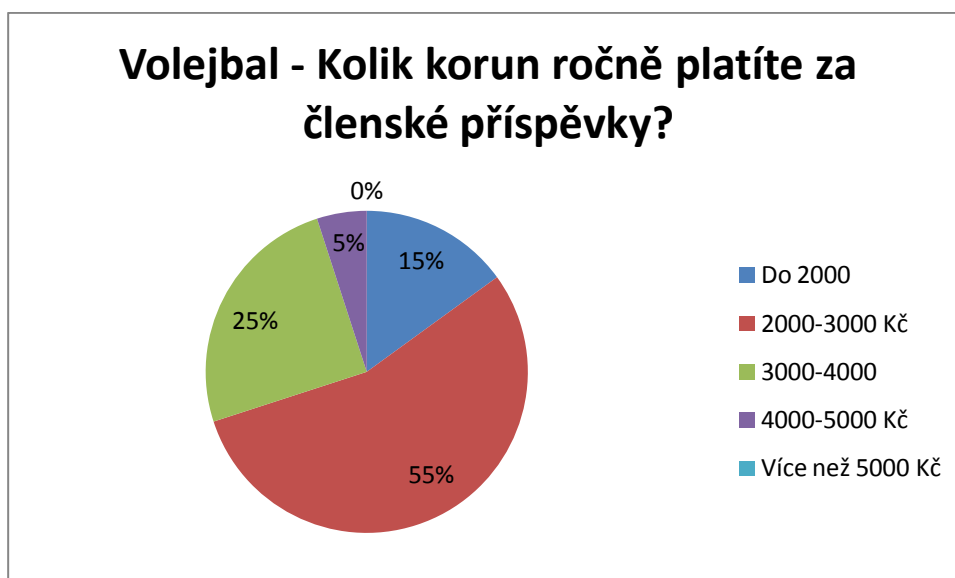
6.1.4 Finanční náročnost



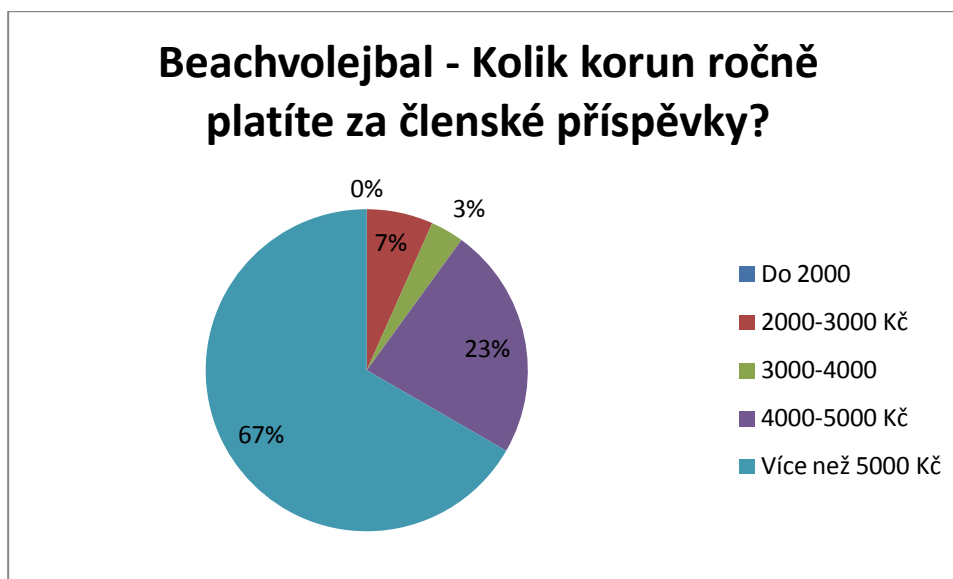
Všechny hráčky volejbalu uvedly, že sponzora/ sponzory mají. Na otevřenou otázku: „Co vám financuje klub - případně sponzoři?“, všech 40 hráček uvedlo dresy a míče. Mezi další odpovědi patřily např. cesty na zápasy, masáže, volný vstup do posilovny.



Devadesát procent hráček beachvolejbalu označilo, že sponzora/ sponzory má. Tři hráčky uvedly, že sponzora nemají. Na otevřenou otázku: „Co vám financuje klub, případně sponzoři?“, všech 30 hráček uvedlo míče. Mezi další odpovědi patřily např. slevy na turnaje, dresy, cesty na turnaje, ubytování.



Více než polovina dotázaných hráček volejbalu platí ročně za členské příspěvky 2000-3000 Kč. Jedna čtvrtina hráček platí 3000-4000 Kč. Šest hráček uvedlo, že se vejdou do 2000 Kč a dvě hráčky platí 4000-5000 Kč.



Dvacet ze třiceti dotázaných hráček beachvolejbalu uvedlo, že ročně za členské příspěvky platí více než 5000 Kč. Necelá jedna čtvrtina hráček platí 4000-5000 Kč. Žádná z dotázaných hráček se nevejde do ročních příspěvků 2000 Kč. Z hlediska ročních členských příspěvků je tedy beachvolejbal finančně náročnější.

6.2 Řízený rozhovor s hráčkami

▪ Použitý výběrový soubor

Použitý výběrový soubor tvoří 10 hráček volejbalu a 10 hráček beachvolejbalu. Hráčky jsou přibližně z 5 různých klubů. Stejně jako u dotazníkové metody jsem se zaměřila na kategorii žen výkonnostní úrovně. Věk dotazovaných hráček je v rozmezí od 21-30 let.

▪ Popis výzkumu

Vytvořené otázky byly osobně položeny 10 hráčkám volejbalu a 10 hráčkám beachvolejbalu. Osobním kontaktem bylo zaručeno správné porozumění otázkám a tím odpověď na přesný význam otázky. Chyba neporozumění otázce tím byla eliminována. Odpovědi hráček byly zaznamenány a následně shrnuty do odpovědí interpretovaných ve výsledcích výzkumu řízeného rozhovoru s hráčkami.

Cílem tohoto výzkumu je potvrdit a upřesnit informace získané dotazníkovou metodou od hráček z různých volejbalových a beachvolejbalových klubů.

▪ Výsledky výzkumu

Otázky pro rozhovor s hráčkami volejbalu

1. *Kolik je Vám let?*

Na tuto otázku hráčky uvedly věk v rozmezí 21-30 let.

2. *Na jaké úrovni se volejbalu věnujete?*

Tato otázka byla položena pro ujištění, protože záměrně byly osločovány hráčky výkonnostní úrovně. Hráčky nejčastěji odpovídaly: „Výkonnostně nebo např. II.liga“

3. *Kolikrát týdně se věnujete volejbalu? (tréninky, zápasy, turnaje, volný čas)*

Sedmdesát procent hráček odpovědělo, že se volejbalu se vším všudy věnuje 4x-6x týdně. Z toho tréninky navštěvují 2x-3x týdně.

4. *Jak často hrajete zápasy v období hlavní sezóny?*

Dotázané hráčky v období hlavní sezóny hrají převážně 1 zápas do týdne. Občas místo jednoduchého zápasu hrají dvojzápas.

5. *Jak dlouho trvá váš průměrný trénink?*

Všech deset oslovených hráček odpovědělo, že jejich průměrný trénink trvá 1,5 hodiny.

6. *Dá se váš rok označit jako tzv. roční tréninkový cyklus? (má 4 fáze: přechodná-mezi 2 sezónami, přípravná, předzávodní a hlavní-období zápasového zatížení)*

Všechny dotázané hráčky se shodly, že se jejich rok dá označit jako roční tréninkový cyklus. Uvedly však, že převážnou část jejich roku tvoří hrací sezóna. Kdy přes týden hráčky trénují a o víkendech hrají zápasy.

7. *Kdy vám začíná a končí hrací sezóna? (měsíc)*

Devadesát procent oslovených hráček se shodlo, že jejich hrací sezóna nejčastěji začíná na přelomu září a října a trvá převážně do dubna následujícího roku. Jedna hráčka uvedla konec srpna.

8. *Využíváte útočné herní kombinace na signál? Jestliže ano, které?*

Všechny oslovené hráčky odpověděly, že útočné herní kombinace na signál využívají. Mezi nejpoužívanější útočné kombinace zařadily: metr, rychlík, střelbu, metr za hlavu a čtyřku. Dvě hráčky uvedly ještě tandem a křížení. Signál určuje nahrávač a domlouvá se na něm verbálně či neverbálně s příslušným útočícím hráčem.

9. Využíváte ve hře přihrávku/ nahrávku obouruč vrchem?

Všechny oslovené hráčky uvedly, že ano a že je to nejvyžívanější a nejpresnější způsob náhry v šestkovém volejbalu. Přihrávka obouruč vrchem prsty se využívá běžně po lehkých míčích.

10. Jsou do vašeho tréninku zařazovány všeobecně rozvíjící prvky např. z atletiky/gymnastiky? Jestli ano, jak často?

Devět z deseti oslovených hráček odpovědělo, že všeobecně rozvíjící prvky jsou do jejich tréninku zařazovány pravidelně. Nejčastěji jsou do tréninku zařazovány prvky lehkootletické abecedy. V nejvyšší míře jsou tyto prvky zařazovány v přípravném období (např. na soustředění).

11. Máte sponzora/ sponzory?

Všechny oslovené hráčky uvedly, že sponzora/ sponzory mají. Ne však ony samy, ale jejich kluby.

12. Kolik korun ročně platíte za členské příspěvky?

Více než polovina oslovených hráček uvedla, že platí roční členské příspěvky do 3000 Kč. Některé hráčky upřesnily, že jako studentky platí např. 2300 Kč. Jedna hráčka uvedla, že platí 4000 Kč. Dvě zbývající nestudující hráčky sdělily, že platí 5000 Kč.

Otázky pro rozhovor s hráčkami beachvolejbalu

1. Kolik je Vám let?

Na tuto otázku hráčky uvedly věk v rozmezí 21-30 let.

2. Na jaké úrovni se beachvolejbalu věnujete?

Tato otázka byla položena pro ujištění, protože záměrně byly oslovovány hráčky výkonnostní úrovně. Hráčky nejčastěji odpovídaly: „Výkonnostně.“

3. *Kolikrát týdně se věnujete beachvolejbalu? (tréninky, zápasy, turnaje, volný čas)*

Podobně jako u oslovených hráček volejbalu, osmdesát procent hráček odpovědělo, že se beachvolejbalu se vším všudy věnuje 4x-6x týdně. Z toho tréninky navštěvují 2x-3x týdně.

4. *Jak často se účastníte turnajů v období hlavní sezóny?*

Dotázané hráčky odpověděly, že období hlavní sezóny se turnaje konají každý nebo skoro každý týden. Dvě hráčky uvedly, že hrají skoro každý týden, aby sezónu náležitě využily. Většina hráček odpověděla, že se turnajů v sezóně účastní většinou 1x za 14 dní.

5. *Jak dlouho trvá váš průměrný trénink?*

Čtyři z deseti oslovených hráček odpověděly, že jejich trénink trvá standardně 2 hodiny. Ostatní pak uvedly, že záleží na domluvě s trenérem, ale běžně 1,5-2 hodiny.

6. *Dá se váš rok označit jako tzv. roční tréninkový cyklus? (má 4 fáze: přechodná-mezi 2 sezónami, přípravná, předzávodní a hlavní-období zápasového zatížení)*

Všechny dotázané hráčky se shodly, že se jejich rok dá označit jako roční tréninkový cyklus. Hrací sezóna je však oproti volejbalu výrazně kratší. Skoro všechny dotázané hráčky chodí přes zimu trénovat do nafukovací haly. Dvě z dotázaných hráček uvedly, že přes zimu chodí trénovat do haly spolu s šestkovými volejbalistkami.

7. *Kdy vám začíná a končí hrací sezóna? (měsíc)*

Hráčky odpověděly, že oficiální beachvolejbalová sezóna začíná v květnu a končí v září. Turnaje a soutěže, které nejsou pod záštitou ABV, probíhají v průběhu celého roku. Dvě hráčky uvedly, že se v zimě účastnily tzv. „Zimní ligy“, kterou pořádá beachklub Pankrác.

8. *Využíváte útočné herní kombinace na signál? Jestliže ano, které?*

Všechny dotázané hráčky útočné herní kombinace na signál využívají. Mezi nejpoužívanější útočné kombinace zařadily: metr, rychlík a střelbu. Oproti šestkovému volejbalu, kde signál určuje nahrávač, v beachvolejbalu si typ nahrávky na příslušný

útočný úder signalizuje útočící hráč. Tyto signály se využívají při přesně a kvalitně zpracovaném prvním míči.

9. Využíváte ve hře přihrávku/ nahrávku obouruč vrchem?

Většina hráček odpověděla, že nahrávku obouruč vrchem - prsty využívají, i když jako nejčastější typ nahrávky označily bagr. Přihrávky tímto způsobem využívají výjimečně, jelikož podle pravidel taková přihrávka po podání nebo po lobovaném míči musí být čistá. Pouze po tvrdém úderu je u této přihrávky povoleno mírné tažení. Oproti volejbalistkám pak uvedly ještě jeden využívaný způsob odbití obouruč vrchem, a to kapličku.

10. Jsou do vašeho tréninku zařazovány všeobecně rozvíjející prvky např. z atletiky/gymnastiky? Jestli ano, jak často?

Všechny oslovené hráčky odpověděly, že všeobecně rozvíjející prvky jsou do jejich tréninku zařazovány pravidelně. V nejvyšší míře jsou tyto prvky zařazovány, stejně jako ve volejbalu, v přípravném období (např. na soustředění, při kondičních trénincích).

11. Máte sponzora/ sponzory?

Osm z deseti oslovených hráček sdělilo, že sponzora/ sponzory mají. Ale upřesnily, že si je většinou musejí shánět hráčky/ dvojice samy, oproti volejbalu, kde sponzory mívají kluby.

12. Kolik korun ročně platíte za členské příspěvky?

Všechny oslovené hráčky uvedly, že je jejich roční příspěvky vyjdou přes 5000 Kč. Každý klub má příspěvky nastaveny jinak. Záleží na četnosti tréninků týdně a na tom, co dané členství zahrnuje. Jedna hráčka např. uvedla, že platí za členství 4000 Kč + 60 Kč/ týdně za trenéra, což ji ročně vyjde na 6500-7000 Kč.

7 Diskuze

H1: Předpokládám, že v beachvolejbalu není na rozdíl od šestkového volejbalu rozlišena specializace postu hráčů.

Zkoumáním pravidel a odborné literatury se tato hypotéza nepotvrdila. Rozlišení specializace postu hráčů se objevuje v obou těchto míčových hrách. Vzhledem zejména k počtu hráčů však musí být přizpůsobena dané hře. Specializace hráčů se využívá zejména v herních systémech. V šestkovém výkonnostním volejbalu se v současné době nejčastěji využívá herního systému 5-1, kde je jeden nahrávač, který realizuje 80-90% nahrávek. Specializovaní hráči hrají vždy ve svých příslušných zónách. U sítě: Nahrávač případně univerzál v zóně II, blokař v zóně III a smečař v zóně IV. V zadní části hřiště: nahrávač a univerzál v zóně I, blokař a smečař v zóně V nebo VI. Hráči si přebíhají na svá místa po míčích odbitých k soupeři (Kaplan, 1999).

Herní systémy v beachvolejbalu vycházejí ze složení dvojice. Optimální by bylo, kdyby oba hráči dokonale zvládali všechny herní činnosti, jelikož tomu tak většinou není, bývá využívána určitá specializace hráčů. Mezi tyto specializace patří blokař a polař. Proto jsou možná následující složení družstva: blokař – polař, blokař – blokař, polař (smečař) – polař (smečař). V každém z těchto složení má hráč své dané úkoly, které má za úkol plnit (Kaplan, Džavoronok, 2001).

H2: Předpokládám, že v beachvolejbalu se k přihrávání nepoužívá odbití obouruč vrchem.

Hypotézu jsem ověřila rozhovorem s hráčkami a rozborem pravidel. Všechny oslovené hráčky volejbalu uvedly, že přihrávka obouruč vrchem se běžně po lehkých míčích od soupeře využívá. Pravidla nekladou důraz na čisté odbití prvního míče. Míč se může dokonce při prvním odbití dotknout postupně různých částí těla, pokud se tyto doteky vyskytnou v průběhu jedné akce. V tomto případě to není bráno jako dvojdotek. Proto se hráčky nebojí využívat přihrávky obouruč vrchem.

Oslovené hráčky beachvolejbalu uvedly, že přihrávku obouruč vrchem občas využívají. Přihrávku obouruč vrchem – prsty využívají výjimečně, jelikož podle pravidel taková přihrávka po podání nebo po lobovaném míči musí být čistá. Pouze po tvrdém úderu je

u vrchní přihrávky prsty povoleno mírné tažení. Oproti volejbalistkám pak uvedly ještě jeden využívaný způsob odbití obouruč vrchem, a to kapličku. Za nejvyužívanější přihrávkou v beachvolejbalu ovšem hráčky označily bagr. **Tato hypotéza se tedy nepotvrdila.**

H3: Předpokládám, že hráčky beachvolejbalu na rozdíl od hráček šestkového volejbalu nevyužívají ve hře útočné kombinace na signál.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Prokázaly to výsledky rozdaných dotazníků i rozhovor s hráčkami. Výsledky dotazníků i rozhovorů byly v této otázce velice podobné. Všechny dotázané volejbalistky uvedly, že útočné kombinace na signál využívají. Mezi nejpoužívanější útočné kombinace zařadily: metr, rychlík, střelbu, metr za hlavu a čtyřku. Jako další využívané signály označily např. tandem a křížení. Jedná se o útočné kombinace s více hráči, proto jejich využití v beachvolejbalu není možné. V šestkovém volejbalu se všeobecně díky většímu počtu hráčů v družstvu v tomto ohledu otevírají větší možnosti uplatnění více hráčů při útoku.

V dotazníkové metodě se mezi hráčkami beachvolejbalu našlo určité procento hráček, které útočné kombinace na signál nevyužívají. Ale i přesto více než tři čtvrtiny dotázaných hráček uvedly, že tyto útočné kombinace využívají. Všechny oslovené hráčky beachvolejbalu uvedly, že útočné kombinace na signál patří do jejich repertoáru. Mezi nejpoužívanější útočné kombinace zařadily: metr, rychlík a střelbu. Jedná se o jednodušší signály. Vzhledem k tomu, že se na obranných i útočných herních činnostech podílejí pouze dvě hráčky, bývá obtížnější přesné zpracování prvního míče, což je výchozím předpokladem pro zařazení útočných herních kombinací na signál do hry. Signály mezi hráči probíhají buď verbálně nebo nonverbálně. K nonverbální signalizaci jsou standardně využívány prsty a dlaně. Zásadním rozdílem v signalizaci útočných kombinací je to, že v šestkovém volejbalu signál a tedy následný útok určuje nahrávač. Oproti tomu si v beachvolejbalu typ nahrávky na příslušný útočný úder signalizuje a tedy i určuje útočící hráč.

H4: Předpokládám, že tréninkové prostředky využívané hráčkami obou míčových her jsou stejné.

Mezi tréninkové prostředky zahrnujeme veškeré podněty, které zprostředkovávají trénink nebo se jakkoli podílejí na jeho ovlivňování. Mezi hlavní a nejdůležitější tréninkové prostředky patří tělesná cvičení. K dalším tréninkovým prostředkům patří např.: náčiní a

zařízení (míče, hala, vybavení), zotavné a podpůrné prostředky, audiovizuální prostředky, psychologické prostředky atd. (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

V dotazníkové metodě těmito prostředkům byla věnována otázka č. 12 a otázky č. 16-24.

Otázka č. 12 se věnovala zaměření tréninkových jednotek. U této otázky bylo možné označit více možností. Všechny čtyřicet dotázaných hráček volejbalu uvedlo, že se v tréninkových jednotkách zaměřují na nácvik herních činností jednotlivce. Třicet čtyři hráček se zaměřuje na nácvik herních kombinací, v menší míře pak na průpravné hry a na nácvik herních systémů. Stejně jako u volejbalu, všechny dotázané hráčky beachvolejbalu uvedly, že se v tréninkových jednotkách zaměřují na nácvik herních činností jednotlivce. Na druhém místě se jejich tréninkové jednotky zaměřují na průpravné hry. Dvě třetiny hráček označily zaměření na nácvik herních kombinací a pouze čtyři hráčky uvedly nácvik herních systémů. Průpravné hry se v beachvolejbalu vyskytují častěji než v šestkovém volejbalu, jedním z možných důvodů je to, že se snáze dají dohromady dvě beachvolejbalová družstva než dvě družstva volejbalová. Navíc je díky počtu hráčů v beachvolejbalu menší množství herních kombinací, kterým se trénink šestkového volejbalu věnuje více.

Otázky č. 16-24 se věnují zařazování všeobecně rozvíjejících prvků do tréninku, navštěvování posilovny, cvičením zaměřeným na rozvoj rychlosti a výbušnosti, cvičením zaměřeným na rozvoj kondice, regeneračním prostředkům, audiovizuálním prostředkům a prostředkům psychické přípravy.

Z hlediska zařazování všeobecně rozvíjejících prvků do tréninku (např. prvků atletiky/ gymnastiky) jsou dle výsledků dotazníkového výzkumu tato sportovní odvětví srovnatelná. Skoro všechno dotázané hráčky z obou sportovních odvětví uvedly, že všeobecně rozvíjející prvky do jejich tréninků zařazovány jsou. Dále přes čtyřicet procent hráček z každého odvětví uvedlo, že tyto prvky jsou zařazovány do tréninku pravidelně. Jejich největší zastoupení pak bývá v přípravném období.

Z hlediska četnosti navštěvování posilovny výzkum ukazuje, že beachvolejbalistky posilovnu navštěvují častěji. Oproti volejbalistkám je u beachvolejbalistek vyšší procento těch, které navštěvují posilovnu 1x a 2x týdně na úkor těch hráček, které posilovnu pravidelně nenavštěvují.

Z hlediska cvičení zaměřených na rozvoj rychlosti a výbušnosti se ukázalo, že volejbalistkám jsou takováto cvičení do tréninku zařazována většinou pravidelně. Sedmnáct hráček uvedlo, že takto zaměřená cvičení jsou do jejich tréninků zařazována výjimečně. Jedna hráčka uvedla, že cvičení na rychlost a výbušnost zařezují do tréninků zhruba 1x za 14 dní a jedna hráčka uvedla „každý trénink“. Stejně jako u dotázaných volejbalistek, tréninky hráček beachvolejbalu obsahují cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti většinou pravidelně. Oproti volejbalu se však změnil poměr procent u odpovědí „výjimečně“ a „každý trénink“. Graf tedy ukazuje, že trénink dotázaných beachvolejbalistek obsahuje takto zaměřená cvičení častěji.

Z hlediska cvičení zaměřených na rozvoj kondice porovnání grafů jasně ukazuje, že beachvolejbalistky cvičení na rozvoj kondice zapojují do tréninku častěji. Jedním z možných vysvětlení tohoto jevu je náročnější pohyb beachvolejbalistek v písku. K největšímu zastoupení těchto cvičení, a tedy k největšímu rozvoji kondice pak dochází též v přípravném období.

Z hlediska četnosti využívání regeneračních prostředků, tedy aktivní regenerace, opět vyššího procenta využívání regeneračních prostředků dosáhly beachvolejbalistky. Více než polovina dotázaných hráček beachvolejbalu se aktivní regeneraci věnuje 1x týdně. Více než tři čtvrtiny dotázaných hráček volejbalu čas pravidelné aktivní regeneraci nevěnují. Větší potřeba aktivní regenerace může být v propojení s vyšší kondičním zatížením u beachvolejbalistek.

Z hlediska využívání audiovizuálních prostředků dotázané volejbalistky uvedly, že audiovizuálních prostředků využívá jedna čtvrtina. Zbylé tři čtvrtiny uvedly, že těchto prostředků nevyužívají. Z dotázaných hráček beachvolejbalu více než polovina audiovizuálních prostředků využívá. Vyšší procento využívání audiovizuálních prostředků (především videonahrávek) beachvolejbalistkami může být podle mého názoru způsobeno individuálnějším přístupem trenéra, kterého si hráčky většinou platí samy.

Z hlediska využívání psychických prostředků respondentky z obou odvětví převážně uvedly, že psychickou přípravu v trénincích nevyužívají. Respondentky, které psychickou přípravu v trénincích využívají, uvedly, že se jedná o cvičení na koncentraci a imaginaci.

Tréninkové prostředky obou míčových her nejsou zcela stejné, ale vycházejí ze stejných základů a principů. Obsah tréninkových jednotek je však přizpůsoben konkrétním potřebám

získávání, procvičování a doladování schopností a dovedností potřebných pro daný sport. **Tato hypotéza se tedy nepotvrdila, i když podobnost tréninkových prostředků zde můžeme najít.**

H5: Předpokládám, že délka průměrné tréninkové jednotky ve volejbalu je stejná jako v beachvolejbalu.

V dotazníkové metodě i v rozhovoru všechny hráčky volejbalu uvedly, že jejich trénink trvá 1-2 hodiny. Stejně tak v dotazníkové metodě všechny hráčky beachvolejbalu uvedly, že jejich trénink trvá 1-2 hodiny. V rozhovoru čtyři z deseti oslovených hráček beachvolejbalu odpověděly, že jejich trénink trvá standardně 2 hodiny. Ostatní pak uvedly, že záleží na domluvě s trenérem, ale běžně mívají tréninkovou jednotku 1,5-2 hodiny. **Výzkum tedy jasně potvrdil pravdivost dané hypotézy.**

H6: Předpokládám, že šestkový volejbal má delší hrací období/sezónu než volejbal plážový.

Dle Soutěžního řádu volejbalu oficiální soutěžní období volejbalu začíná 1. července a končí 30. června příštího roku. Zahrnuje tedy celý rok a veškeré pořádané soutěže. Devadesát procent dotazníkem dotázaných hráček výkonnostního volejbalu uvedlo, že jejich hrací sezóna nejčastěji začíná na přelomu září a října a trvá převážně do dubna následujícího roku. Obdobně dopady i výsledky rozhovoru, kde 9 hráček z 10 volejbalistek odpovědělo, že hrací sezóna nejčastěji začíná na přelomu září a října a trvá převážně do dubna. Pouze jedna dotázaná hráčka uvedla konec srpna. Zde se ukazuje periodizace soutěžního období volejbalu, protože i když oficiální soutěžní období zahrnuje celý rok, o prázdninách většinou probíhá přípravná fáze (zastoupená zejména soustředěním). A po dohrání soutěže, do které je družstvo přihlášeno, následuje fáze přechodná, kdy mají hráči za úkol si psychicky a fyzicky odpočinout. Oficiální beachvolejbalová soutěž v ČR pod záštitou ČVS je pouze jedna, beachvolejbalové turnaje probíhají od května do září. Tato skutečnost se potvrdila použitím dotazníkové metody i rozhovorem s hráčkami. Všechny dotázané hráčky beachvolejbalu odpověděly, že hrací sezóna začíná v květnu a končí na přelomu srpna či v září. Čtyřicet procent hráček v dotazníku uvedlo, že se turnajů účastní celoročně, ale že se nejedná o oficiální soutěže ABV. Stejně tak v rozhovoru hráčky uvedly, že turnaje a soutěže, které nejsou pod záštitou ABV, probíhají v průběhu celého roku. Dvě hráčky uvedly, že se v zimě účastnily např. tzv. „Zimní ligy“, kterou pořádá beachklub Pankrác.

Dle oficiálních termínů, kdy volejbalová sezóna trvá celý rok a beachvolejbalová zahrnuje pět měsíců - od května do září, je volejbalová sezóna více než 2x delší. Podle reálného trvání volejbalové sezóny (od září do dubna) a beachvolejbalové sezóny od května do září je volejbalová sezóna 1,6x delší. **Tato hypotéza se tedy potvrdila.**

H7: Předpokládám, že materiální a finanční náročnost beachvolejbalu je více než 1,5x vyšší než ve volejbalu.

Z dotazníkového výzkumu je patrné, že více než polovina dotázaných hráček volejbalu platí ročně za členské příspěvky 2000-3000 Kč. Jedna čtvrtina hráček platí 3000-4000 Kč. Šest hráček uvedlo, že se vejdou do 2000 Kč a dvě hráčky platí 4000-5000 Kč. V rozhovoru sedm oslovených hráček uvedlo, že platí roční členské příspěvky do 3000 Kč. Některé hráčky upřesnily, že jako studentky platí např. 2300 Kč. Jedna hráčka uvedla, že platí 4000 Kč. A dvě zbývající nestudující hráčky sdělily, že platí 5000 Kč. Otázkou na sponzoring bylo zjištěno, že všechny dotázané hráčky (dotazníkem či osobně v rozhovoru) sponzora/ sponzory mají. V rozhovoru pak bylo upřesněno, že sponzory nemají hráčky osobně, ale jejich kluby. Kluby případně sponzoři dotázaným hráčkám financují dresy a míče. Mezi další odpovědi patřily např. cesty na zápasy, volný vstup do posilovny, masáže.

V dotazníkovém výzkumu dvacet ze třiceti hráček beachvolejbalu uvedlo, že ročně za členské příspěvky platí více než 5000 Kč. Necelá jedna čtvrtina hráček platí 4000-5000 Kč. Žádná z dotázaných hráček se nevejde do ročních příspěvků 2000 Kč. V rozhovoru všechny oslovené hráčky uvedly, že je jejich roční příspěvky vyjdou přes 5000 Kč. Každý klub má příspěvky nastaveny jinak. Záleží na četnosti tréninků týdně a na tom, co dané členství zahrnuje. Jedna hráčka např. uvedla, že platí za členství 4000 Kč + 60 Kč/ týdně za trenéra, což ji ročně vyjde na 6500-7000 Kč. V rozhovoru osm z deseti oslovených sdělilo, že sponzora/ sponzory mají. V dotaznících devadesát procent hráček beachvolejbalu označilo, že sponzora/ sponzory má. Tři hráčky uvedly, že sponzora nemají. Všech 30 hráček na otevřenou otázku: „Co vám financuje klub, případně sponzoři?“, uvedlo míče. Mezi další odpovědi patřily např. slevy na turnaje, dresy, cesty na turnaje, ubytování. Pokud tedy máte sponzory, tak z materiálního hlediska vyjdou oba sporty srovnatelně. Jedinou nutnou položkou ve vybavení pro volejbalisty oproti beachvolejbalistům jsou boty. Na každém hráči pak individuálně záleží, kolik peněz investuje do oblečení a doplňků. **Z hlediska ročních členských příspěvků je beachvolejbal skutečně více než 1,5x finančně náročnější.**

8 Závěry

Zpracováním teoretické a výzkumné části bakalářské práce se mi podařilo splnit cíle práce. Na tomto základě jsem dospěla k následujícím závěrům:

- **Mezi hlavní rozdíly v pravidlech, které významně ovlivňují charakter hry volejbalu a beachvolejbalu, patří povrch hřiště a počet hráčů.** Počet hráčů pak umožňuje specializaci hráčů, která se v příslušných formách vyskytuje v obou těchto míčových hrách.
- **Herní činnosti těchto míčových her mají stejnou systematiku. Způsoby realizace herních činností se liší svým provedením, ale ve své podstatě jsou si velmi podobné.** Zásadním rozdílem v signalizaci útočných kombinací je, že v šestkovém volejbalu signál a tedy následný útok určuje nahrávač. Oproti tomu si v beachvolejbalu typ nahrávky na příslušný útočný úder signalizuje, a tedy určuje útočící hráč.
- **Podstata trénování obou míčových her vychází ze stejných základů a principů. Používá podobných metod a prostředků.** Obsah tréninkových jednotek je však přizpůsoben konkrétním potřebám získávání, procvičování a doladování schopností a dovedností potřebných pro daný sport.
- **Šestkový volejbal, jakožto sport vývojově starší, má v ČR širší základnu, a proto i více soutěží. Beachvolejbal jakožto sport mladší má u nás zatím pouze jeden oficiální žebříček.** Dle oficiálních termínů, kdy volejbalová sezóna trvá celý rok a beachvolejbalová zahrnuje pět měsíců - od května do září, je volejbalová sezóna více než 2x delší. Podle reálného trvání volejbalové sezóny (od září do dubna) a beachvolejbalové sezóny od května do září je volejbalová sezóna 1,6x delší.
- **Náklady na potřebné vybavení pro hráče jsou z hlediska finanční náročnosti srovnatelné. Z hlediska ročních členských příspěvků je finanční náročnost beachvolejbalu více než 1,5x vyšší.**

Volejbal je v současnosti velmi rozšířeným a oblíbeným sportem se širokou hráčskou základnou. Volejbalové hřiště nalezneme většinou v každé tělocvičně a volejbalový oddíl v každém větším, často i menším městě. Oproti tomu beachvolejbal má hráčskou základnu i zázemí slabší. Především se jedná o beachvolejbalové oddíly. Beachvolejbalová hřiště pro rekreační využití se v posledních letech rozšiřují po celé republice, ovšem beachvolejbalové oddíly nalézáme zatím převážně jen ve větších městech. Osobně věřím, že se oba tyto sporty budou zdárně rozšiřovat a nabírat nové a nové členy.

Tato bakalářská práce by mohla posloužit lidem, kteří potřebují porovnat volejbal a beachvolejbal a chtějí zjistit konkrétní podobnosti a rozdíly mezi těmito dvěma sportovními hrami. Také by mohla sloužit začínajícím hráčům či hráčkám, kteří se rozhodují právě pro jednu z těchto sportovních her. V širším hledisku tato práce může být přínosná pro kohokoli, kdo má zájem o sportovní míčové hry.

9 Použitá literatura

- (1) BUCHTEL, Jaroslav a kolektiv autorů. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2006, 194 s. ISBN 80-246-1011-6.
- (2) BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 256 s. ISBN 978-802-4619-675.
- (3) CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 165 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0502-8.
- (4) DOVALIL, Josef a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012, 331 s. ISBN 978-80-7376-326-8.
- (5) JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava*. Vyd. 1. Praha: Q-art, 2007, 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2.
- (6) KAPLAN, Oldřich a Milan DŽAVORONOK. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 103 s., [16] s. obr. příl. ISBN 80-247-0055-7.
- (7) KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 101 s. ISBN 80-716-9762-1.
- (8) KOBRLE, Jiří. *Odbíjená: Základy teorie a učení hry v odbíjené (1. díl)*. 1. vyd. Praha: SPN, 1974, 233 s.
- (9) MLATEČEK, Lumír. *Tělesná příprava hráče odbíjené*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1970, 225 s.
- (10) NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 118 s. ISBN 80-210-4042-4.
- (11) PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4721-187.
- (12) PŘÍBRAMSKÁ, Alena a kolektiv autorů. *Volejbal: učební text pro trenéry III. třídy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 168 s. Učební texty (Olympia).
- (13) TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 159 s. ISBN 80-247-0875-2.
- (14) VAVÁK, Miroslav. *Volejbal: kondiční příprava*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 224 s. ISBN 978-802-4738-215.

(15) VLACH, Jaroslav. *Hrajeme plážový volejbal*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta, 1997, 46 s. ISBN 80-704-4154-2.

Internetové zdroje:

(16) Český volejbalový svaz. [on-line].[cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/>

(17) SK Beachvolleyball Slavkov. [on-line].[cit. 2013-03-10]. Dostupné z:
<http://www.beachvolleyballcz.cz/>

(18) Volleyball academy. [on-line].[cit. 2013-03-18]. Dostupné z:
<http://www.hanikvolleyball.cz/>

10 Přílohy

Příloha č.1 - Dotazník pro volejbalisty

- 1) Kolik je Vám let?
- 2) Na jaké úrovni se volejbalu věnujete?
- 3) Kolikrát týdně máte tréninky?
 - a) 1x
 - b) 2x-3x
 - c) 4x-6x
 - d) Každý den
- 4) Kolikrát týdně se věnujete volejbalu? (tréninky, zápasy, turnaje, volný čas)
 - a) 1x
 - b) 2x-3x
 - c) 4x-6x
 - d) Každý den
- 5) Trénujete i ve svém volném čase?
 - a) Ano
 - b) Ne
- 6) Jestliže ano, jak často?
 - a) 1x
 - b) 2x-3x
 - c) 4x-6x
 - d) Každý den
- 7) Jak často hrajete zápasy v období hlavní sezóny?
 - a) Více než 1x do týdne
 - b) 1x týdně
 - c) 1x za 14 dní
 - d) Méně než 1x za 14 dní
- 8) Jak dlouho trvá váš průměrný trénink?
 - a) Méně než 1 hodinu
 - b) 1-2hodiny
 - c) Více než 2 hodiny
 - d) Jiná odpověď:
- 9) Dá se váš rok označit jako tzv. roční tréninkový cyklus? (má 4 fáze: přechodná-mezi 2 sezónami, přípravná, předzávodní a hlavní-období zápasového zatížení)
 - a) Ano
 - b) Ne
- 10) Kdy vám začíná a končí hrací sezóna? (měsíc)

- 11) Máte daný tréninkový plán?
- a) Ano
 - b) Ne
- 12) Vaše tréninkové jednotky se zaměřují na nácvik (možno označit více možností):
- a) Herních činností jednotlivce (podání, blokování, smečování, nahrávání...)
 - b) Herních kombinací
 - c) Herních systémů
 - d) Průpravné hry
 - e) Další:
- 13) Využíváte útočné herní kombinace na signál?
- a) Ano
 - b) Ne
- 14) Jestliže ano, které?
- 15) Máte trenéra?
- a) Ano
 - b) Ne
- 16) Zařazuje vám trenér do tréninků všeobecně rozvíjející prvky např. z atletiky/gymnastiky?
- a) Ano
 - b) Ne
- 17) Jestliže ano, jak často?
- a) Výjimečně
 - b) Pravidelně, ale ne každý trénink
 - c) Každý trénink
 - d) Jiná odpověď:
- 18) Kolikrát týdně v rámci tréninku navštěvujete posilovnu?
- a) Nenavštěvuji
 - b) 1x
 - c) 2x
 - d) 3x a více
- 19) Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti?
- a) Výjimečně
 - b) Pravidelně, ale ne každý trénink
 - c) Každý trénink
 - d) Jiná odpověď:

- 20) Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj kondice?
- a) Výjimečně
 - b) Pravidelně, ale ne každý trénink
 - c) Každý trénink
 - d) Jiná odpověď:
- 21) Kolikrát týdně věnujete svůj čas aktivní regeneraci (sauna, masáže)?
- a) 0x
 - b) 1x
 - c) 2x
 - d) 3x a více
- 22) Využíváte k technicko-taktické přípravě audiovizuálních prostředků?
(viz. videonahrávky)
- a) Ano
 - b) Ne
- 23) Využíváte v trénincích nějakou formu speciální psychické přípravy?
- a) Ano
 - b) Ne
- 24) Jestliže ano, jakou?
- a) Imaginaci
 - b) Cvičení na koncentraci
 - c) Dechová cvičení (na uvolnění napětí)
 - d) Autogenní trénink
 - e) Další:
- 25) Máte sponzora/ sponzory?
- a) Ano
 - b) Ne
- 26) Co vám financuje klub - případně sponzor? (dresy, míče...)
- 27) Kolik korun ročně platíte za členské příspěvky?
- a) Do 2000
 - b) 2000-3000
 - c) 3000-4000
 - d) 4000-5000
 - e) Více než 5000

Příloha č.2 - Dotazník pro beachvolejbalisty

- 1) Kolik je Vám let?
- 2) Na jaké úrovni se věnujete beachvolejbalu?
- 3) Kolikrát týdně máte tréninky?
 - a) 1x
 - b) 2x-3x
 - c) 4x-6x
 - d) Každý den
- 4) Kolikrát týdně se věnujete beachvolejbalu? (tréninky, zápasy, turnaje, volný čas)
 - a) 1x
 - b) 2x-3x
 - c) 4x-6x
 - d) Každý den
- 5) Trénujete i ve svém volném čase?
 - a) Ano
 - b) Ne
- 6) Jestliže ano, jak často?
 - a) 1x
 - b) 2x-3x
 - c) 4x-6x
 - d) Každý den
- 7) Jak často se účastníte turnajů v období hlavní sezóny?
 - a) Více než 1x do týdne
 - b) 1x týdně
 - c) 1x za 14 dní
 - d) Méně než 1x za 14 dní
- 8) Jak dlouho trvá váš průměrný trénink?
 - a) Méně než 1 hodinu
 - b) 1-2hodiny
 - c) Více než 2 hodiny
- 9) Dá se váš rok označit jako tzv. roční tréninkový cyklus? (má 4 fáze: přechodná-mezí 2 sezónami, přípravná, předzávodní a hlavní-období zápasového zatížení)
 - a) Ano
 - b) Ne
- 10) Kdy vám začíná a končí hrací sezóna? (měsíc)
- 11) Máte daný tréninkový plán?
 - a) ano
 - b) ne

- 12) Vaše tréninkové jednotky se zaměřují na nácvik (možno označit více možností):
- a) Herních činností jednotlivce (podání, blokování, smečování, nahrávání...)
 - b) Herních kombinací
 - c) Herních systémů
 - d) Průpravné hry
 - e) Další:
- 13) Využíváte nějaké útočné herní kombinace na signál?
- a) Ano
 - b) Ne
- 14) Jestliže ano, které?
- 15) Máte trenéra?
- a) Ano
 - b) Ne
- 16) Jsou do vašeho tréninku zařazovány všeobecně rozvíjející prvky např. z atletiky/gymnastiky?
- a) Ano
 - b) Ne
- 17) Jestliže ano, jak často?
- a) Výjimečně
 - b) Pravidelně, ale ne každý trénink
 - c) Každý trénink
 - d) Jiná odpověď:
- 18) Kolikrát týdně v rámci tréninku navštěvujete posilovnu?
- a) Nenavštěvuji
 - b) 1x
 - c) 2x
 - d) 3x a více
- 19) Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti a výbušnosti?
- a) Výjimečně
 - b) Pravidelně, ale ne každý trénink
 - c) Každý trénink
 - d) Jiná odpověď:
- 20) Jak často jsou do vašeho tréninku zařazována cvičení zaměřená na rozvoj kondice?
- a) Výjimečně
 - b) Pravidelně, ale ne každý trénink
 - c) Každý trénink
 - d) Jiná odpověď:

- 21) Kolikrát týdně věnujete svůj čas aktivní regeneraci (sauna, masáže)?
- a) 0x
 - b) 1x
 - c) 2x
 - d) 3x a více
- 22) Využíváte k technicko-taktické přípravě audiovizuálních prostředků? (např. videonahrávky)
- a) Ano
 - b) Ne
- 23) Využíváte v trénincích nějakou speciální formu psychické přípravy?
- a) Ano
 - b) Ne
- 24) Jestliže ano, jakou?
- c) Imaginaci
 - d) Cvičení na koncentraci
 - e) Dechová cvičení (na uvolnění napětí)
 - f) Autogenní trénink
 - g) Další:
- 25) Máte sponzora/ sponzory?
- a) Ano
 - b) Ne
- 26) Co vám financuje klub – případně sponzor? (dresy, míče...)
- 27) Kolik korun ročně platíte za členské příspěvky?
- a) Do 2000
 - b) 2000-3000
 - c) 3000-4000
 - d) 4000-5000
 - e) Více než 5000

Příloha č.3 - Otázky pro rozhovor s hráčky volejbalu a beachvolejbalu

13. Kolik je Vám let?
14. Na jaké úrovni se volejbalu věnujete?
15. Kolikrát týdně se věnujete volejbalu? (tréninky, zápasy, turnaje, volný čas)
16. Jak často hrajete zápasy v období hlavní sezóny?
17. Jak dlouho trvá váš průměrný trénink?
18. Dá se váš rok označit jako tzv. roční tréninkový cyklus? (má 4 fáze: přechodná-mezi 2 sezónami, přípravná, předzávodní a hlavní-období zápasového zatížení)
19. Kdy vám začíná a končí hrací sezóna? (měsíc)
20. Využíváte útočné herní kombinace na signál? Jestliže ano, které?
21. Využíváte ve hře přihrávku obouruč vrchem prsty?
22. Jsou do vašeho tréninku zařazovány všeobecně rozvíjející prvky např. z atletiky/gymnastiky? Jestliže ano, jak často?
23. Máte sponzora/ sponzory?
24. Kolik korun ročně platíte za členské příspěvky?

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před
její obhajobou**

Závěrečná práce

| | |
|-------------|--|
| Druh práce | |
| Název práce | |
| Autor práce | |

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

| | |
|---------------------------|--|
| Jméno a příjmení žadatele | |
| Adresa trvalého bydliště | |

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř.č. | Datum | Jméno a Příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|--------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |